

دار الفيصل الثقافية

الأخطاء التربوية السبعة

أسوأ سبعة أخطاء يقترفها الآباء في حق أبنائهم

تأليف

د. جون س. فرايل

أ. ليندا د. فرايل

ترجمة

غادة عبد الله الغذامي

الرياض

١٤٢٤هـ / ٢٠٠٤م

الأخطاء التربوية السبعة

أسوأ سبعة أخطاء يقترفها الآباء في حق أبنائهم

تأليف

د. جون س. فرايل

أ. ليندا د. فرايل

ترجمة

غادة عبدالله الغذامي

الطبعة الأولى

١٤٢٤هـ/٢٠٠٣م

ح دار الفيصل الثقافية ، ١٤٢٤هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
د. جون س. فرايل، أ. ليندا د. فرايل
الأخطاء التربوية السبعة : أسوأ سبعة أخطاء يقترفها الآباء في حق أبنائهم / ترجمة: غادة عبدالله الغذّامي .- الرياض.
١٨٦ص؛ ١٧×٢٤ سم
ردمك: x-٤٠-٨٩٠-٩٩٦٠
١ - أخطاء - أ- الغذامي، غادة (مترجم) ب - العنوان
ديوي ٣١٢٠٤ر ٩١٥ ١٤٢٣/٤٨٧٨

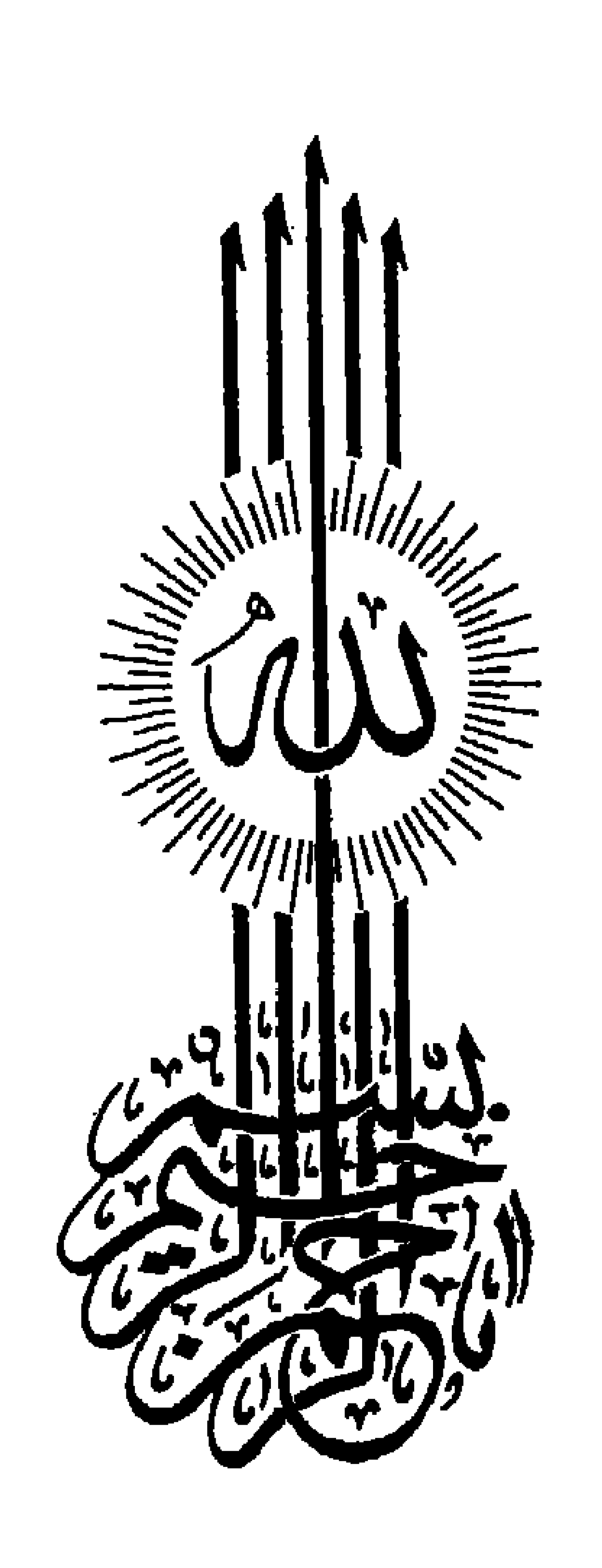
رقم الإيداع: ٤٨٧٨/ ١٤٢٣
ردمك: x-٤٠-٨٩٠-٩٩٦٠

نشر بترتيبات مع شركة الاتصالات الصحية المحدودة
ديرفيلدبيتش - فلوريدا - الولايات المتحدة الأمريكية

The 7 Worst Things (Good) Parents Do

Publisher: Health Communications

ص. ب ٣ الرياض ١١٤١١
هاتف: ٤٦٥٢٢٥٥ فاكس: ٤٦٤٧٨٥٦


الله
بسم الله الرحمن الرحيم

إلى جميع الآباء ....

المحتويات

الموضوع | **الصفحة**

مقدمة المترجمة

لقد أصبحت الترجمة ضرورةً ملحةً في هذا العصر، وذلك لحاجتنا إلى مواكبة التطورات الحديثة والاطلاع على إنجازات العصر. لذا فإنني قد اخترت هذا الكتاب لأنه يتناول قضيةً تربويةً مهمة، وهي الأخطاء التي يقع فيها الآباء دون وعيٍ أو إدراكٍ منهم عند تربية أبنائهم. فهذا الكتاب يسلّط الضوء على تربية النشء، وهي قضية تهم الآباء؛ لأنّ التربية هي التي تحدد مسار الطفل ومستقبله. لذا اخترت كتاب "The Seven Worst Things Parents Do" «أسوأ سبعة أخطاء يقوم بها الآباء» وقمت بترجمته كاملاً.

وعند ترجمة هذا الكتاب واجهت بعض الصعوبات والمشكلات، منها صعوباتٌ تتعلق بالنص الأصلي والثقافة الأجنبية؛ إذ وردت أمور تعد مقبولةً لدى الثقافة الأجنبية ولكنها غير مقبولةٍ في ثقافتنا؛ لذا اضطررت إلى التصرف في بعض هذه الأمور بما يتفق وديننا وعاداتنا وثقافتنا. كما واجهت مشكلات وصعوباتٍ أخرى تكمن في إيجاد مرادفات مناسبة للمصطلحات الجديدة في النص الأصلي؛ فقد اضطررت إلى وضع مصطلحاتٍ جديدة تخدم المصطلحات المراد نقلها. ومن أمثلة هذه المصطلحات: المصطلح الإنجليزي (Infantilize)، وقد وضعت مصطلح «التطفيل» كمرادفٍ لهذا المصطلح، والمصطلح الإنجليزي (Affluenza)، وقد وضعت مصطلح «داء الترف» كمقابلٍ له، وذلك لما وجدت في هذين المصطلحين من مناسبةٍ للمعنى الأصلي. إضافة إلى غير ذلك من المصطلحات التي اضطررت إلى التصرف فيها.

آمل أن أكون قد وفقت في عملي هذا، وأن أكون قد استطعت أن أوفي النص

الأصلي حقه من النقل والتدقيق، وأن أكون قد نجحت في تجاوز الصعوبات التي واجهتني بنجاح. وأدعو الله أن يحوز عملي المتواضع هذا على رضا الجميع، وأن ينفع الله به المسلمين. وأحمد الله على فضله وتوفيقه.

المترجمة

غادة عبدالله الغذامي

١٤ نوفمبر ٢٠٠٢م

شكر وتقدير

لقد كنا بصدد كتابة كتاب مختلفٍ تماماً عندما اقترحت علينا ماري بيتريني، صديقتنا الوفية التي تعمل طبيبة مساعدة في عيادة «الحياة الواضحة/ أعمال الحياة» (Clearlife/Lifeworks Clinics)، أن نكتب كتاباً في التربية يعتمد على المادة العلمية المطروحة في المحاضرات ذات الصلة بهذا الموضوع التي استمعت إليها في عددٍ من المحاضرات التي ألقيناها في العيادة على مدار الأربعة عشر عاماً الماضية. وقد عملنا على ذلك أثناء أوقات فراغنا منذ ذلك الحين. لذا، فإننا نتوجه إلى ماري بالشكر على عملها معنا سنواتٍ طويلة، وعلى معرفتها بنا وبعملنا معرفةً كافية حتى تتقدم لنا باقتراحٍ مثل هذا استنتجته هي نفسها.

كما نرغب في شكر الدكتور جيمس مادوك، الأستاذ في جامعة منيسوتا والعالم النفسي العيادي الذي يعمل في عيادةٍ خاصة، وذلك لنصحه لنا وتوجيهنا على مدار السنين العديدة التي تشرفنا فيها بمعرفته. وبالطبع فإننا لا نوفيه حقه عندما نقول: إن ما يتحلى به من علمٍ بالاختصاص، وحكمة وأمانةٍ مهنية بوصفه طبيباً نفسياً ومعلماً، هي كلها جوانب لافتةٍ للنظر. ونحن نقدِّر بشكلٍ خاص الملحوظات العامة التي قدمها لنا بعد قراءته إحدى المسوَّدات الأخيرة لهذا الكتاب.

ونرغب في تقديم الشكر إلى كل الأفراد والأزواج والعائلات التي كان لنا الشرف بالعمل معهم خلال السنوات الأخيرة في عيادتنا الخاصة في منيسوتا، كما نشكر كل الأشخاص الذين حضروا حلقاتنا الدراسية وورش العمل التي أعددناها في كل المناطق التي زرناها؛ إذ إن الفرصة التي سمحت لنا بأن نقوم

بتقديم أفكارنا ومناقشتها ضمن إطارٍ عام ساعدتنا على أن نبقى على اطلاعٍ على كل ما هو جديد، كما ساعدتنا على أن نكون في حالةٍ من التحدي. والشكر لكل من حضر دوراتنا التي تُعقد لمدة ثلاثة أيامٍ ونصف اليوم في مقر عيادات «الحياة الواضحة/ أعمال الحياة». كما نرغب في التأكد من شكر كل من أقدم على القيام بعمل من شأنه أن يكون مجدياً للبحث عن طريقٍ للتقدم إلى الأمام.

وبالطبع نرغب في شكر بيتر فيغسو، الناشر والمالك لمؤسسة (Health Communications)، وذلك لاهتمامه المستمر بعملنا ودعمه له، ونشكر المحرر ماثيو دينير، وذلك لإدارته الحكيمة والمتكاملة لهذا المشروع، وإيريكا أورلوف على تصحيحها الشامل والمتكامل وعلى مقترحاتها الهادفة إلى تحسين هذا الكتاب.

تحذير
(إبراء ذمة)

لقد قمنا بكتابة هذا الكتاب لمساعدة العائلات التي تعاني من أنواعٍ معينةٍ من المشكلات؛ فأغلبية المعلومات المدونة في هذا الكتاب موجهة إلى العائلات التي تعاني من أزمة أو على شفير الوقوع فيها غير أنهم لا يدركون ذلك. فعلى سبيل المثال، غياب القدرة على السيطرة على ردود الفعل الاندفاعية لدى بعض الأطفال وفقدان الحس بالمسؤولية الشخصية لديهم دفعا خبراء الصحة العقلية في هذا البلد (الولايات المتحدة الأمريكية) إلى أن يكون لديهم قلقٌ متزايد بهذا الخصوص كما يظهر لنا أسبوعياً من خلال المقالات والبرامج التي تصلنا عن طريق وسائل الإعلام. لهذا السبب فإننا قمنا بكتابة هذا الكتاب بشكلٍ يختلف عن بقية كتبنا؛ فقد صُمِّمَ هذا الكتاب على أمل دفعك إلى إعادة النظر بشكلٍ أعمق في هذه الأخطاء التربوية السبعة والتفكير فيها.

لقد أدركنا أن ارتكاب بعض الأخطاء يتطلب دفع شيءٍ من المال، كأن تقوم باستمرار وبشكلٍ دائم بإنقاذ ابنك عندما يقع في أي ضائقةٍ مالية. وفي الوقت ذاته، فإن جزءاً كبيراً من المادة الموجودة في هذا الكتاب تعد قابلةً للتطبيق بطريقةٍ أو بأخرى بالنسبة إلى كل العائلات. وعلى الأرجح فإنك ستقابل أمثلة في كتابنا هذا لا تنطبق عليك لأسبابٍ متعددة، وفي هذه الحالة فإننا ندعوك إما إلى أن تستنتج من المثال ما يتفق ووضعك وإما أن تتجاهل المثال بأكمله. فعندما نقول على سبيل المثال: إن الناس غالباً ما يرهقون أنفسهم حتى الموت بسبب رغبةٍ غير خاضعةٍ للسيطرة في الحصول على الأشياء، فإننا ندرك أيضاً وبشكلٍ جيد أن كثيراً من العائلات التي تقع في قاع السلسلة الاقتصادية تنهك نفسها

في العمل فقط من أجل البقاء على قيد الحياة. فإن كنت من أصحاب الفئة الأخيرة فإننا نطلب منك أن تدرك أننا في مثالنا هذا لا نشير إليك.

والأكثر أهمية من ذلك هو أن هذه الأخطاء السبعة ليست بالفعل أسوأ ما قد يقوم به الآباء؛ فالضرب والتعذيب والتحرش الجنسي بالأطفال كلها أمورٌ تعد أسوأ بمراحل من هذه الأخطاء. ونأمل أن تكون هذه المسألة واضحة وجلية بالنسبة إلى قرائنا. وقد قررنا اختيار هذا العنوان للكتاب لأننا قابلنا كثيراً من الآباء الذين يؤمنون بأنهم يقومون بدورٍ ناجح لأنهم لا يعذبون أطفالهم. وفي كثيرٍ من الحالات لا شيء يمكن أن يكون أبعد من أن يكون حقيقةً.

فرجاءً، ضع كل ذلك نصب عينيك وأنت تقرأ كتابنا هذا.

البـاب الأول

استعد

الفصل الأول
أسوأ سبعة أخطاء يقوم بها الآباء

«ما الذي يمكن أن يحوِّل الراشدين الأذكياء المستقلين فكرياً إلى أشخاص ضعفاء الشخصية يفتقدون الثقة بالنفس؟».

طرحت الإعلامية باربرا والترز هذا السؤال في بداية نشرة أخبار قناة إي. بي. سي (ABC) في برنامج «عشرون على عشرين» (٢٠/٢٠) حول الأطفال الصغار الذين يتحكمون في آبائهم بشكل استبدادي؛ فقد شاهد الناس أثناء هذه الفقرة الإعلامية المرئية القيّمة مشاهد مصورة لأمٍّ تذهب إلى الفراش وتنهض منه برفقة طفلها الصغير. وعلى مدى ساعاتٍ عدة قام الطفل بالتلاعب بأمه ومساومتها، كما قام بتخريب الأشياء، وكان هو المسيطر على الموقف. أمّا الأم فقد طاوعته فيما يفعل. كما شاهد الناس طفلاً آخر يحمل كأساً مليئة بفُرَش الأسنان في محاولةٍ فاشلة لإقناعه بتفريش أسنانه، وذلك بتوفير خياراتٍ متعدّدةٍ له. وشاهدوا أيضاً طفلاً يبكي ويطالب بالحصول على علبةٍ من المشروبات الغازيّة مع وجبة الإفطار. وعلى الرغم من رفض الأم تنفيذ رغبة الطفل إلا أنّ والده ذهب مباشرةً وأعطاه علبة المشروبات الغازيّة في محاولةٍ منه "لحفظ السلام". من الصعب أن نشاهد مثل هذه الأمثلة الأليمة لآباء يملكون نوايا حسنة يلجأون إلى أساليب تبدو في ظاهرها منطقيّة ولكنها غير مجدية. والأكثر صعوبة من ذلك هو مشاهدة هؤلاء الأطفال الذين إذا تسنى لهم الاستمرار في إدارة الأمور عوضاً عن آبائهم فإنهم سيتحوّلون إلى أشخاصٍ راشدين يعانون من عدة مشكلات نفسية.

عائلةٌ تواجه مشكلةً ما

في البداية، توجه إيريك وباميلا جيمسون إلينا أثناء فترة الاستراحة التي تخلّلت حلقة مناقشة كنّا نقدمها، فقد أرادا أن يعرفا كيف يتعاملان مع ما وصفاه بمشكلة عادية كان ابنهما يعاني منها. كان إيريك وباميلا متَرَدِّدَيْن حول كمّ التفاصيل التي يقدمانها لنا، زاعِمَين أنه كان يرفض تفريش أسنانه مرتين في اليوم. وقد أجبناهما بقدر التفاصيل التي قدماها لنا، وبديا راضِيَين بتلك الإجابة. بعدها انتقلنا إلى الحديث مع الشخص الآخر في صف الانتظار.

وبعد مضي ثمانية أسابيع لاحظنا وجود موعدٍ جديد في سجلّنا لإيريك وباميلا. وبعد أن حيَّيناهما أدركنا أنهما هما الزوجان اللذان سألا ذلك السؤال قبل عدة أسابيع؛ فقد رفض ابنهما بوبي البالغ من العمر خمسة أعوامٍ أن يفَرّش أسنانه بانتظام. ولكنّ هذا الأمر لم يكن سوى جانب بسيط من المشكلة؛ فإلى جانب ذلك كانت تنتابه حالات غضبٍ كلما رُفِض له طلب. وقد أوضحت القياسات النظامية المتتالية أنّه كانت تنتابه أربع نوبات غضبٍ حادة في اليوم الواحد، كما أنّه كان يرفض أن يتناول ما تعدّه باميلا للعشاء مطالباً بشيءٍ مختلف، ثم يقوم برفض تناول ما طالب به بعد أن تقوم باميلا بإعداده له. كما أنّ وقت النوم كان بمثابة الكابوس الذي تسبّب في إحداث خلافٍ خطيرٍ ومتزايدٍ بين إيريك وباميلا. أما فترة الصباح التي تسبق الذهاب إلى العمل فقد كانت مثيرة للتوتر إلى الحد الذي جعل إيريك يفكر جدياً في ترك المنزل خوفاً من أن يرتكب عملاً جنونياً يضرّ بـ (بوبي).

وهناك المزيد والمزيد، فكلما استمعنا أكثر تكشّف لنا البناء الأسري لهذه العائلة. وكان أكثر ما أثار انتباهنا هو افتقار أسرتهما إلى التعريف؛ إذ ظلت هذه العائلة مفككةً عدة أشهر، وهي الآن على حافة اليأس. وقد أخْبَرَنا إيريك

وباميلا بالتالي:

١- نحن معجبان بكما؛ فالاعتراف بأنّ لديكما مشكلة والتقدم لطلب المساعدة يتطلّبان قدراً كبيراً من الشجاعة والحكمة.

٢- من الواضح أنّكما تحبان بوبي كثيراً.

٣- إنّ أهدافكما العامة في تربية بوبي ممتازة؛ فأنتما تريدان الأفضل له، وتريدانه أن ينشأ وهو يشعر بأنه محبوب، وتريدانه أن يصبح شخصاً حنوناً وعطوفاً، وأن يتمكن من استغلال الإمكانيات التي وهبها الله له، وتريدانه أيضاً أن يصبح متوازناً عاطفياً واجتماعياً وفكرياً، وهي أهداف تستحق الإعجاب.

٤- يبدو أنّ بعض الطرق المحدودة التي اتبعتماها لتحقيق هذه الأهداف كانت غير مجدية بالنسبة إليكما وإلى بوبي، وأثناء جلسات العلاج سنحاول تقديم بعض الطرق التي قد تعمل بشكلٍ أفضل.

سنتناول قصة هذه العائلة والحل الناجح الذي توصلت إليه في الفصل الحادي عشر.

سبعة من أسوأ الأخطاء التربوية

تعدّ تربية الأطفال من التجارب التي تُشعِرنا بالإنجاز والرهبة أكثر من أي تجربة أخرى قد يمرّ بها أي شخص، ونحن نقول ذلك انطلاقاً من تجربتنا الخاصّة ومن تجارب كثير من الناس الذين عملنا معهم.

إنّ تربية الأطفال تضع عبئاً هائلاً على موارد الزوجين العاطفية والماديّة والفكرية والروحية والجسديّة؛ فقد أظهرت الدراسات التي أُعدَّت حول السعادة الزوجية أنّ الأزواج يكونون أكثر سعادة في زواجهم قبل إنجاب الطفل الأول وبعد مغادرة الطفل الأخير المنزل، وهذا أمر غير مستغرب. لذا نحن نقدّر كثيراً هؤلاء الذين يقومون حالياً بتوجيه أبنائهم بدءاً من مرحلة الطفولة حتى مرحلة البلوغ

والاستقلال، فذلك هو الهدف النهائي من الأبوة.

إن الآباء الذين يبحثون عن كُتُبٍ حول الحكمة في تربية الأطفال سيكتشفون وجود عددٍ كبيرٍ لا حصر له من العناوين المحيِّرة حول هذا الموضوع، الأمر الذي يوضّح أنّ قضية تربية أبنائنا هي موضعٍ اهتمامنا أكثر من أي شيء آخر في الكون. وعلى الرغم من ارتباك الآباء وافتقادهم إلى الثقة فإنّ معظمهم يهتم بما يمكن أن يحدث لأبنائهم، وهو أمر جيد. ومع دخولنا القرن الحادي والعشرين، ومع وجود الحواسيب الصغيرة والإنترنت، وتوافر الهواتف الخلويّة والفاكسات وأجهزة النداء الآلي ومشغلات الأقراص المرئية الرقمية، ومع وجود خمسمئة قناة من القنوات الفضائية المرئية، إضافةً إلى نشرة أخبار قناة السي. إن. إن (CNN) الدائمة التي تُعلمُنا بشكل فوري بكل الأحداث المهمة التي تقع على كوكبنا الصغير، فإنه من المهم جداً أن يستمر الناس في الاهتمام بالأشياء الأساسية في الحياة.

وهذا الأمر يوقفنا عند أصل هذا الكتاب الصغير والغرض منه. إننا نعمل كعالِمَين نفسيين منذ وقت طويل، ونحن ممتنان دائماً لتمكُّننا من القيام بأعمالنا على وجه كامل. وبينما يفخر بعض الناس بمواهبهم الفنية التي يمتلكونها، وبعضهم بفطنته المهنية، وبعضهم بحكمته العلمية، فإننا نفخر بالفرص اليومية التي تُتاح لنا للعمل مع أناس اختاروا أن يعيشوا في صراع. ونحن لا نجد هذا الأمر مملاً، ولا نعود إلى منزلنا ليلاً ونحن نشعر بالإعياء والفراغ، بل على عكس ما قد تظنونه بنا من وحي عنوان هذا الكتاب فإننا لا نؤمن بأننا نملك كل الإجابات «الصحيحة» للناس، ولكننا مررنا بسنوات عدة من الخبرة في مساعدة الآخرين للتغلب على مشكلاتهم. ونتيجة لذلك توصّلنا إلى بعض الآراء الواضحة عمّا يصلح وما لا يصلح لكثيرٍ من الناس. كما أننا نملك ما يكفي من الخبرة لنعرف أنّه إذا وضع أحدٌ ما قاعدة عامة في تربية الأطفال فسيبرز استثناءٌ ما حتماً، وهذا ما يجعلنا متواضعَين جداً. ومن ناحيةٍ

أخرى، فإنّ الحياة مركبةٌ وغامضـة ومعقدة أكثر من أن توضع في معادلة بسيطة. ولكن مع عدم وجود مبادئ وخطوط للحياة فإننا قد نتساوى مع الحيوانات البرية التي تتجول بحثاً عن وجبتها التالية وهي على استعدادٍ لقتل من يقف في طريق بحثها هذا. هذه واحدة من تناقضات هذه الحياة؛ فوضع قوانين وخطوط أكثر مما يجب يجعلنا مقيدين، أما وضع قوانين قليلة جداً فمن شأنه أن يؤدي إلى فوضى عارمة قد تهدد الحياة.

ومع وضع الاعتبارات السابقة في الحسبان فإننا سنبدأ بهدف محدّد، وهو إطلاعكم على سبعةٍ من أهم الأخطاء الأبوية التي حددناها عبر السنين، وهي قائمة غير نهائية بالتأكيد؛ فنحن ندرك تماماً أنّ بعض هذه الأخطاء السبعة لن تنطبق عليكم، أو قد لا ينطبق أيّ منها على بعض الأشخاص. وكما فعلنا في كتبنا الأخرى التي كتبناها فإنّ كل ما نطلبه منكم هو أن تتيحوا لهذه المقترحات الفرصة الكافية لتفهمها. حاولوا التمعُّن في المفاهيم المقترحة ولو قليلاً بدلاً من رفضها تماماً. إننا لا نزعم أننا نملك جميع الإجابات الصحيحة، ولكنك قد تجد أنّ قليلاً من التعب الذي تعاني منه كوالد ناتجٌ - ولو قليلاً - عن أحد هذه الأخطاء الأبوية السبعة. وفيما يلي هذه الأخطاء السبعة، وسوف نخصِّص لكلٍّ منهما فصلاً كاملاً من هذا الكتاب، ونأمل أن تكون بمثابة التحدي بالنسبة إليك:

١- تدليل أطفالنا.

٢- وضع زواجك أخيراً.

٣- دفع طفلك نحو نشاطاتٍ أكثر من اللازم.

٤- تجاهُل حياتك العاطفية والروحية.

٥- أن تكون أعزّ أصدقاء ابنك.

٦- فشلك في أن تكون نموذجاً يُحتذى به.

٧- أن تتوقع من طفلك أن يحقِّق أحلامك.

الفصل الثاني
قوانين اللعبة

من الصعب أن تنجح في لعبة التربية إن لم تكن مُلِماً بقوانينها؛ لذا فإنّ هذا الفصل سيكشف لك قوانين لعبة التربية. بالطبع هناك المزيد من القوانين، ولكنّ هذا الفصل يحوي ما يكفي لوضعك على أعتاب الطريق الصحيح. فالأطفال والآباء ينجحون أكثر إذا وُضِعَت لهم خطة واضحة للعمل. أما إذا كنت لا تستطيع تنفيذ التغييرات التي تحاول إحداثها في منزلك فلا تفقد الأمل؛ فالأمر يستلزم منك الممارسة حتى تكون والداً جيداً. ببساطة، عليك أن تعود إلى هذا الفصل وتقرأه. وتذكّر أنّ الناس يخلطون أحياناً بين (الأمر المجُرَّب والحقيقي) وبين (الأمر الحقيقي ولكنه مستهلك). وقد تكون على علمٍ ودرايةٍ بما ينبغي بالفعل عمله، ولكنك فقدت هذا الحسّ في خِضَمّ بحثك عن إجابةٍ أكثر إبهاراً.

التغييرات الصغيرة تؤدي إلى نتائج كبيرة

إن تغييراً واحداً يُطَبَّق بشكلٍ مستمر من شأنه أن يقلب نظاماً بأكمله. انظر مثلاً إلى إحدى المركبات الفضائية التي تغادر مدار الأرض في طريقها إلى كوكب المشتري، وتخيّل أنها انحرفت عن مسارها جزءاً من الدرجة، وتخيّل أنّ مسؤولي التحكم في هذه المهمَّة عاجزون عن تعديل هذا الانحراف البسيط في خطّ السير بسبب خلل في موجِّه المركبة. وأخيراً تخيَّل أين ستكون المركبة بعد عدة سنواتٍ، إذ يُفتَرَض أن تدخل الغلاف الجوّي للمشتري. ستكون على بعد ملايين الأميال عن مسارها، وهكذا فإنّ التغييرات الصغيرة تؤدي إلى نتائج كبيرة.

يلجأ بعض الناس أحياناً إلى العلاج بحثاً عن الإثارة والحل السريع، كما

يبحث بعضهم الآخر أحياناً عن عصاً سحرية يمكنها أن تغيّر نظامهم الأسري بأكمله بين ليلةٍ وضحاها، بينما ينسون في بعض الأحيان حقيقة أنّ تغييراً صغيراً واحداً نحافظ على تنفيذه بشكلٍ مستمرٍ وتامٍ من شأنه أن يغيّر نظاماً برمته، وبالطبع فإنّ التغيير النظامي لن يحدث في غمضة عين مهما فعلت، فهذا التغيير يستغرق وقتاً.

فلتتخيلوا وجود قرص مدرّج إلى ٣٦٠ درجة، وفي داخله زنبرك قوي يُبقِي القرص عند درجة الصفر. فإن أدرت القرص ٢٧٠ درجة باتجاه عقارب الساعة ثم تركته فإنه سيرتدّ بسرعة. وهذا مثال على ما يمكن أن يحدث عندما نرغب في تغيير أشياءٍ كثيرة في وقتٍ واحد. نعم إنّ نوايانا حسنة، ولكنّ التغيير طويل المدى يحتاج إلى وقتٍ حتى نضمن استمراره.

والآن تخيّل أنك تدير القرص سبع درجات وتبقيه على ذلك الوضع لمدة اثني عشر شهراً على الرغم من وجود زنبركٍ قوي داخل القرص يحاول أن يعيده إلى درجة الصفر. فبعد مضي اثني عشر شهراً من العمل الدؤوب على إبقاء القرص عند سبع درجات دعه، فستجد أنّه بقي عند سبع درجات، فالزنبرك في داخله قد اعتاد على الوضع الجديد، وستكتشف أيضاً أنّ جوانب أخرى متعددة في حياتك قد تغيّرت على نحو مهم بسبب النمو الداخلي الذي حدث عندما اخترت العمل بصبرٍ لتحقيق هذا النجاح بدلاً من البحث عن الإصلاح السريع.

إنّ الاختلال في تطبيق القوانين غالباً ما يعادل الإفراط فيها

إنّ عكس الاختلال في تطبيق القوانين هو الإفراط في تطبيقها، ونحن هنا نسرد بعض الأمثلة الشائعة على الإفراط في تطبيق القوانين الذي يعادل النقص في تطبيقها بطرقٍ عكسية في ظاهرها على الأقل.

١- أشخاصٌ اتكاليون وعاجزون وكثيرو التذمر، مقابل أشخاصٍ ينكرون بعضاً

من احتياجاتهم؛ لذا فهم مستقلون وليسوا بحاجة إلى أحد.

٢- أشخاصٌ قد يحدثون ثقوباً في الحائط عند غضبهم، مقابل أشخاصٍ يتجهَّمون بصمتٍ عند غضبهم عقاباً لك.

٣- أشخاصٌ لا يبكون أبداً، مقابل أشخاص يبكون دائماً.

٤- أشخاصٌ يضعون كثيراً من القيود لأطفالهم، مقابل آخرين متساهلين جداً.

٥- عائلاتٌ لا يقضي أفرادها وقتاً مع بعضهم بعضاً كأسرة، مقابل عائلات يقضي أفرادها معظم وقتهم معاً إلى حد إبعاد العلاقات والاهتمامات الخارجية.

٦- أشخاص يملكون إيماناً قوياً، مقابل أشخاص ضعيفي الإيمان أو لا إيمان لهم.

الصراع جيد

الصراع أمرٌ جيد من دونه لا نكون أحياءً، ولن يكون لدينا أي سبب في الوجود أو أي إحساسٍ بالإنجاز. فالوقت الوحيد، في حياتنا القصيرة، الذي لا نعيش الصراع فيه هو الوقت الذي كنا فيه في بطون أمهاتنا، ولكن مع الولادة والمخاض بدأ الصراع. عندما يحاول الآباء إزالة جميع العوائق التي تقف في طريق أطفالهم فإنّهم بذلك يخلقون عالماً خيالياً وسجناً عاطفياً لهم. فإذا أصبح المنزل هو المكان الوحيد في العالم الذي يعيش الطفل فيه دون صراع، وهو لم يتعلم أن يتقبّل هذا الصراع أصلاً، فإنّه لن يغادر المنزل، بل إنّه لن يستطيع أن يغادر المنزل، حتى إن غادر المنزل بجسده فإنّه لن يكبر أبداً ولن ينفصل عن منزله عاطفياً. ولهذا السبب فإنه ما من شيءٍ يشجعه على ترك المنزل.

إنّك لا تستطيع تغيير ما لا تعترف بوجوده أصلاً، والأمور التي لا تعترف بها هي تلك التي تسيطر على الموقف

إن كان منزلك في حالة من الفوضى فإنك لن تستطيع السيطرة على أطفالك، وستشعر بالاستياء في سرك من زوجتك لانحيازها إلى الأبناء طوال الوقت، فتحلم بالهروب إلى جزيرةٍ استوائية نائية. ولأنك لا تستطيع الإفصاح عن مشاعرك هذه إلى أي شخص، ولا حتى إلى نفسك، فإنّك بالتأكيد غير قادرٍ على تغيير أي شيء. فإذا لم تعترف بوجود مشكلة ما فكيف ستجد لها حلاً؟ وإن كنت عاجزاً عن الإفصاح عن مشاعرك فإنّ الأمور التي لا تناقشها أو تتحدث عنها ستظهر على الأرجح في تصرفاتك. فاعترافك برغبتك في الهروب ليس نهاية العالم، ولكن انتظارك حتى تهرب بالفعل قد يكون نهاية العالم الصحّي بالنسبة إليك.

لن يتحطم أطفالك إن تركتهم يكبرون

إن خوفنا الداخلي من أنّ أطفالنا قد يتحطمون إن تعرضوا للصراع هو خوفٌ حقيقي وقوي لدى بعض الآباء؛ لذلك قرَّرنا أن نذكر ذلك مرة أخرى بطريقة مختلفة. فإن كنت في طفولتك مدللاً ومحاطاً بالعطف، أو على العكس إن تعرضت في طفولتك إلى سوء المعاملة والإهمال، فقد تكون عرضةً للإيمان بأنّ أطفالك سيتحطمون إن تركتهم ينمون بأنفسهم. وبالطبع فإنّ الأطفال أقوياء جداً. ونحن ننصح في مثل هذه الحالات بأن يواجه الآباء النقص الذي تعرضوا له في طفولتهم بدلاً من أن يجعلوا تلك التجارب تنعكس على أبنائهم؛ فممارستك لدورك كوالدٍ سيكون أسهل بكثير عندما لا تسيطر عليك أشباح الماضي.

قليلٌ من القوانين التي تُفرَض بشكل مستمر دون إساءة أفضل من كثيرٍ من القوانين التي لا تُفرَض بشكلٍ مستمر

هذا الأمر يمكن إدراجه تحت عنواننا السابق «التغييرات الصغيرة تؤدي إلى نتائج كبيرة»؛ فالتوصل إلى توازن هو الهدف هنا، فعندما نرى آباءً يحاولون فرض أعدادٍ كبيرةٍ من القوانين الدقيقة جداً فإننا نعلم أنهم آباءٌ يائسون، فإن تمكنوا بالفعل من إرضاخ أطفالهم بهذا العدد من القوانين، الأمر الذي يعد شبه مستحيل، فإنّ ذلك غالباً ما يعني أنّ الأبوين صارمان جداً، وغالباً ما يعمدان إلى إخافة أطفالهما. وكذلك إن رأينا آباءً لديهم قدر ضئيل من القوانين، ولكنهم يفرضونها بشكلٍ غير مستمر، فإننا نعلم أنّ ذلك سيؤدي إلى المشكلات حتماً.

وبالنسبة إلى الأطفال، فإنّ التحلي بالأخلاق الأساسية، والالتزام بوقت نومٍ ثابتٍ مصحوباً بطقوس خاصة كالاستحمام وتفريش الأسنان، وفرض مهمة أو اثنتين من المهام المنزلية الواجب عليهم القيام بها باستمرار، إضافةً إلى قانون أو اثنين آخَرَين تعدّ كافية إن فُرِضَت بشكلٍ مستمر. فالطريقة الوحيدة التي يتعلم بها الأطفال أن يكون لديهم بناءٌ داخلي، هو أن نبدأ بالبناء الخارجي. فالأطفال الذين ينشأون محاطين بحدودٍ يمكنهم الاعتماد عليها، كوقت نوم محدّد مثلاً، سيُكَوِّنون بناءً داخلياً واضحاً يخدمهم طوال حياتهم. إنّ أموراً بسيطةً كهذه قد لا تبدو مهمة، ولكنها مهمة دون أدنى شك.

لا يمكن أن يتحلى الأطفال غير الأكفاء باعتدادٍ عالٍ بالنفس

ونحن على مشارف القرن الحادي والعشرين ما زال بعض البالغين يعتقد أنّ مدح الأطفال باستمرار على كل أمرٍ هينٍ يقومون به سيؤدي في النهاية إلى اعتدادٍ عالٍ بالنفس. وهذا الأمر ـ على الأرجح ـ هو ردّة فعلٍ للممارسات القاسية والمخجلة التي سبقت (حركة الاعتداد بالنفس). غير أننا بحاجةٍ إلى أن

نعود إلى الاعتدال؛ فإنّ عكس الاختلال في فرض القوانين يبقى اختلالاً في فرضها. فبالطبع علينا أن نمدح أطفالنا عندما يؤدون الأعمال على نحوٍ جيد، ولكننا بحاجةٍ أيضاً إلى أن ندعهم يواجهون المشكلات بأنفسهم وأن تكون مكافأتهم هي حلهم مشكلاتهم بأنفسهم.

إننا بحاجةٍ إلى أن نعطي أبناءنا دروساً في الحياة، فلا يكفي أن نثني عليهم بمديحٍ فارغ على عملٍ أُنجِزَ بشكلٍ سيئ. إننا بحاجةٍ إلى توجيه أبنائنا وتعليمهم وتقويمهم بلطف، ومساعدتهم أيضاً على التقدم نحو الكفاءة. فلم يسبق لنا أن قابلنا شخصاً لا يملك شيئاً يقدمه للعالم. ودورنا كآباء هو مساعدة أطفالنا على اكتشاف مواهبهم الخاصّة، ثم تعليمهم استغلالها بشكلٍ جيد.

لسلوكياتنا غير الصحية دائماً أسبابها ونتائجها (وإلاّ لما قمنا بها)

ينبغي علينا أن نكون صادقين فيما يتعلق بأسباب سلوكياتنا غير الصحية، فلكل السلوكيات الآدمية دوافعها المختلفة. نحن لا نقوم بأي شيءٍ دون سبب. لِمَ يسمح شخصٌ ما لأبنائه بالسهر طوال ساعات الليل عوضاً عن فرض وقت نومٍ ثابت لأنه يرغب في أن يكون محبوباً، وأن يبدو في صورة «الشخص الطيب»، أو لأنّ الشعور بالذنب الذي ينتابه إن فرض وقتاً للنوم يبدو أكثر إيلاماً من النتائج المترتبة على سماحه لهم بالسهر. لماذا تناقش امرأة ما مشكلاتها الشخصية المتعلقة بحياتها الزوجية مع أطفالها بدلاً من أن تناقشها مع زوجها أو مع غيره من البالغين؟ لأن الأطفال سريعو التأثر، ومتقبلون، وبحاجةٍ دائمةٍ إلى آبائهم، وأكثر عرضة إلى الانسياق خلف ما يقال لهم، إضافةً إلى أنّ التحدث مع الكبار مخيفٌ أكثر من مشاركة هذه المعلومات مع الأطفال.

الحياة ليست اختباراً، بل تجربة؛ لذا جرّب الطرق الجديدة

قبل كل شيء، تذكر أنه ليس هناك أطفالٌ أو عائلاتٌ أو آباءٌ كاملون، وليس هناك من يُقَيّم مهاراتك التربوية، وليس هناك من يحسب نقاطاً لك أو عليك. فليس عليك أن تؤدي دورك على أكمل وجه؛ لأنك لا تستطيع أن تؤديه على أكمل وجه، ولا بد من أن ترتكب الأخطاء حتماً. وستسبب بعض هذه الأخطاء أحزاناً مؤقتة لك، ولكن الحزن جزء ضروري ومتعمق من الحياة، فلا أحد يمر بتجربة الأبوة دون قليلٍ من الألم. فعليك تقبُّل هذه الحقيقة، وهي أن الطريق لأن تصبح والداً جيداً أصبح أسهل بكثيرٍ من ذي قبل. فهذه هي الحقيقة، وهي حقيقةٌ تستحق ذلك الألم.

الباب الثاني

الأخطاء السبعة

الفصـل الثـالث
تدليـل أطفـالنا

في كتـاب «الذكـاء العـاطفي: لِمَ يمكن أن يكون أهم من الذكـاء العـقلي؟» (Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ) اسـتـشـهـد دانيـيـل غـولمن بدراسـة جيـروم كـاغـان التـي أعـدهـا حـول الأطفـال شـديدي الخـوف فطرياً وبيـولوجيـاً، إذ تظهـر الدراسـة أنّ الأمـهـات اللواتي يحـمين أطفـالهنّ من التجـارب المـُحبِطَة أنشـأن أبناءً استـمـروا في الشـعـور بالخـوف بعـدمـا كـبـروا، أمـا الأمـهـات اللواتي شـجّعنَ أبنـاءهن تدريجـيـاً وباسـتـمـرار على التعامل أكثر وأكثـر مع الحياة فقد أنشأن أطفالاً قلّ شعورهم بالخوف كثيراً فيما بعد. وتتـحـدى هذه النتيـجـة تفكيـر كثيـر من الآباء الأمـريكيين المعاصـرين الذين يؤمنـون بضـرورة تحـصين الأطفـال ضـد صـعـوبات الحـيـاة. وفي المقـابل، حـتى الأطفال الذين يشعرون بالخوف بيولوجياً يتصرّفون على نحوٍ أفضل إن قام الآباء بتشجيعهم على التغلّب على مخاوفهم.

«التّطفيل» (Infantilize) هو مصطلحٌ نفسانيّ يعني معاملة الأطفال كالرُّضع، أما المرادف الأقل تخصصاً لهذه الكلمة فهو «التّدليل». ومع انتشار وبائي الإهمال الأبوي والتفكك الأسري الظّاهِرَين في الولايات المتحدة اليوم تعتقد أنّ هذا الأمر يكاد يكون مـشكلة، ولكن لا شيء يمكن أن يكون بعيداً عن الحقيقة. فلأسبابٍ عدة، بصعوبة يستطيع عددٌ كبيرٌ من الأطفال الأمريكيين أن يكتبوا جملةً كاملةً، ناهيك من مقالٍ مكوَّنٍ من خمس صفحاتٍ مطبوعة صحيحة القواعد والترقيم. كما أنّ الكثير منهم يغادر المنزل في أول العشرينيات وهو غير قادرٍ على تشغيل

الغسّالة والنشّافة، أو قلي بيضة، أو كيّ قميص، أو حتى تسوية دفتر الشيكات. كما أنّ هناك عدداً هائلاً من الذكور ما بين الخامسة والعشرين والثامنة والعشرين ـ تصل التقديرات إلى ٣٠ في المئة ـ يعيشون حالياً في منزل والديهم في أمريكا، وكثيرٌ منهم لا يدفع إيجاراً ولا يقوم بالأعباء المنزلية اليومية.

في السبعينيات، كنا نشرف على تلاميذ روضة الأطفال التابعة للجامعة، ولاحظنا وجود ظاهرةٍ مزعجة، فعند إسناد مهمة معينة إلى الأطفال؛ مثل رسم الصور أو القيام بالحِرَف اليدوية، كان بعض أطفال الروضة (ثلاث أو أربع سنوات) يعملون بضع دقائق ثم يتوقفون، ويبدو أنهم يفعلون ذلك لأنهم ينتظرون أن يقوم أحدٌ بمدح كل خط قاموا برسمه. ومع تقدم السنة الدراسية أدركنا أنّ آباء هؤلاء الأطفال قاموا بـ «حسن نية» بالمبالغة في تطبيق نظريات «حركة الاعتداد بالنفس»، ولأنهم لا يرغبون في الإضرار باعتداد أطفالهم بأنفسهم قرروا في لا وعيهم أنّ أفضل عمل يقومون به هو مكافأة كل إنجاز صغير يقوم به أطفالهم. وبالطبع، فإنّ مثل هذا النوع من الاستخدام لأسلوب التشجيع كان له في الواقع تأثير معاكس؛ فقد جعل الأطفال يعتمدون إلى حدّ كبير على المكافأة الخارجية، لدرجة أنهم أصبحوا في واقع الأمر عاجزين بمفردهم، الأمر الذي أدى أخيراً إلى خفض الاعتداد بالنفس إلى مستوياتٍ خطيرة. وقد كتبت د. سلفيا ريم الخبيرة في مجال التربية المعروفة على نطاقٍ وطني في كتابها «الأبوة الذكية: كيف تربّي وتكون أباً حتى يتعلم الأطفال؟» (Smart Parenting : How To Parent So Children Will Learn) عن السلطة التي يمارسها الأطفال الاتكاليون بسبب فرط الحماية قائلة: «لأنهم طيبون وعطوفون، ولأنّ أعراض القوة لدى الأطفال (الدموع وإثارة الشفقة) مقنعة جداً، فإنّ الآباء والمدرسين يستمرون في حمايتهم ويسرقون منهم دون قصد فرصهم في مواجهة التحديات» (ص ١٧).

ولكنّ الآباء كانوا يقصدون خيراً، أليس كذلك؟ نعم، بالطبع. فدور الآباء صعب دون تدريب منهجي على القيام به. وعلى الرغم من توافر النوايا الحسنة إلا أن مكافأة الأطفال على كل فعلٍ صغيرٍ هو أمرٌ غير مجدٍ على الإطلاق؛ فهو يشلّ الأطفال ويسلبهم متعة الصراع والإنجاز. وفي الستينيات، توصل والتر مايكل الاختصاصي النفساني في ستانفورد إلى دراسةٍ رائدة حول تأخير الإشباع عند الأطفال، فقد اكتشف أن الأطفال البالغين من العمر أربع سنوات الذين أخذوا قليلاً من الحلوى فور تقديمها لهم أصبحوا مختلفين كثيراً وبشكلٍ لافت لاحقاً في الحياة عن أولئك الذين اختاروا أن ينتظروا عدة دقائق إضافية حتى يحصلوا على مزيدٍ من الحلوى. وفي مرحلة المراهقة، فإنّ أولئك الذين تمكنوا من تأخير إشباعهم ما زالوا يمتلكون قدرةً أكبر على انتظار الأشياء، كما أنهم كانوا أيضاً يقومون بإنجازاتٍ أكثر من غيرهم، وكانوا يتكيفون اجتماعياً وعاطفياً بشكلٍ أفضل، كما أنهم تورطوا في مشكلات أقل بكثير، وكانوا محبوبين أكثر، وكانوا أكثر سعادةً من المراهقين الذين اختاروا ألاّ ينتظروا قليلاً للحصول على مزيدٍ من الحلوى عندما كانوا في الرابعة من العمر. إنّ النتائج التي توصّل إليها مايكل مذهلة حقاً.

جرعات أكثر من الصراع

إنّ النشرات المرئية الإخبارية الخاصة والكتب الملهمة؛ مثل سلسلة كتب «حساء دجاجٍ للروح» (Chicken Soup For The Soul) مليئة بقصص رائعة عن الشجاعة والمثابرة والإيمان والأمل. وقد نستمع في بعض الأحيان إلى هذه القصص ونهزّ رؤوسنا ونتمتم لأنفسنا بأنه ليس بمقدورنا أن نُظهر مثل تلك الشجاعة والإصرار، أو قد نتمنى أن نتمكن من ذلك، ولكننا لا نعلم كيف. فجزءٌ من سبب رؤية بعضنا هذه القصص على أنها غامضة هو أن روح الإنسان يصعب

فهمها في بعض الأحيان. ولكننا نرى أحياناً أنّ هذه القصص مبهمة؛ لأننا لم نُعطَ جرعات أكبر من الصراع خلال مراحل نمونا.

هذا المفهوم ليس بجديد؛ فقد كان موجوداً عدة آلافٍ من السنين على الأقل. وقد صاغ إيريكسون مصطلح «أزمة الهوية الشخصية»، وحدد من خلال تأملاته الفرويدية المُحدَثَة مراحل النمو الثماني التي تبدأ بمرحلة الرضاعة مع وجود أزمة الثقة مقابل عدم الثقة، فإن قرأت أعماله الأصلية ستلاحظ أنّ حلّ كل مرحلة أو أزمة بنجاح يتطلّب توازناً بين رغبات الطفل النامي ونزواته والمنهج الذي يضعه الآباء؛ إذ يخلق هذا التوازن الديناميكي صراعاً صحياً فينمو الأبناء من خلال هذا الصراع ليصبحوا أصحاء. يجب تلبية احتياجات الرضع من الميلاد حتى ثمانية عشر شهراً على نحو مستمر، وذلك ليدركوا أنهم سوف يتخطون هذه المرحلة، وأنه بإمكانهم الاعتماد على/ الثقة في بيئتهم. ولكن من الضروري أيضاً في الشهور الأخيرة من هذه المرحلة، ربما من اثني عشر إلى ثمانية عشر شهراً، أن لا تُلَبَّى بعض حاجات الرضع مباشرةً. فعندما يضطر الأطفال إلى الانتظار لبعض الوقت يتعلمون حقيقتين مهمتين جداً عن الحياة، هما:

١- أنهم منفصلون عن الناس الذين يقومون بتنشئتهم.

٢- أنهم لا يستطيعون دائماً الحصول على ما يريدون.

وقد تبدو النقطة الأخيرة مألوفة؛ لأنها تقدم بدايات تعلم تأخير الإشباع. وإذا كان الأمر بسيطاً ومباشراً جداً، فلِمَ يواجه كثيرٌ منا المشكلات في تربية أبنائهم؟

أولاً: نحن بوصفنا آباء نميل إلى:

١- القيام بالأمور التي اتُّبِعَت معنا.

٢- القيام بعكس ما اتُّبِعَ معنا.

إن كان الأسلوب الذي اتُّبِعَ في تربيتنا سيئاً؛ أي أننا تربَّيْنا على أسلوبٍ صارمٍ

جداً، وله قوانين وأنظمة كثيرة جداً، فإننا نعيد هذا الأسلوب أو نقوم بعكسه؛ أي نضع لأبنائنا أسلوباً متساهلاً، الأمر الذي يُعَدّ سيئاً بالقدر نفسه.

ثانياً: يشعر كثيرٌ منا بالذنب فيما يتعلق بما نقوم به كآباء لدرجة أننا نحاول أن نكفر عن أخطائنا في مجالٍ ما بأن نكون متسامحين جداً في مجالٍ آخر، هل كنت تتشاجر مع زوجتك؟ هل أنت مطلّق؟ هل تقضي كل وقتك في العمل؟. ولكنك على الأقل تسمح لأبنائك أن يأكلوا طعاماً غير صحيّ، وأن يشاهدوا التلفاز قدر ما يشاؤون، فذلك من شأنه أن يعوض بعض الألم الذي مروا به، أليس كذلك؟ لا، إنّ نتيجة ذلك هو تراكم الألم فوق الألم فقط، ومضاعفة المشكلات مثل تراكم الفوائد على حساب التوفير.

صدِّق أو لا تصدِّق، إنّ إصلاح المشكلة أسهل مما تظن. انظر حولك، هل يعجبك حقاً الراشدون كثيرو التذمر الذين لا يستطيعون انتظار شيء ويوصفون بأنهم قليلو التهذيب ومتطلبون؟ كيف تظنّهم أصبحوا على هذا النحو؟

توضح دراسة إيريكسون أنّ آباءهم إما أفرطوا في التحكم بهم وإما دللوهم عندما كانوا أطفالاً. والآن انظر إلى ابنك البالغ من العمر أربع سنوات، هل هو كثير التذمر؟ هل يرفض الذهاب إلى الفراش في وقت نومه المعتاد؟ هل يرمي بالطعام ويرفض الأكل ويبكي لأتفه الأسباب؟ هل تُحَدِّث نفسك سراً ومع شعورٍ رهيبٍ بالذنب بأنك قد صنعت وحشاً؟ إن أجبت بـ (نعم) فإنّ لديك مشكلة. هل تعتقد أنّ هذا الأمر لا يمكن تجاوزه؟ ما من مشكلة لا يمكن تجاوزها، خصوصاً في سن الرابعة. ولكن إن انتظرت حتى سن الرابعة والعشرين فربما تكون قد أوجدت مشكلة طويلة الأجل، وستجد أنك ما زلت تعيش مع شخصٍ راشدٍ في الوقت الذي كنت تظن أنه بإمكانك أن تستمتع بعشّك الفارغ.

الصراع جيد

في كتابنا الأخير «روح سن الرشد» (The Soul of Adulthood) خصَّصنا فصلاً كاملاً حول الحقيقة النفسانية الرئيسة التي توضّح أن الصراع جيد، ثم خصصنا فصلاً آخر كاملاً حول حقيقة أن المقاومة جيدة. ومن السهل أن نكتب كتاباً كاملاً مخصصاً لفكرة أن الصراع والمقاومة جيدان. إن لم يكن على أطفالنا أن يصارعوا فإنهم لن يكبروا أبداً، ولأنّ رحلة الحياة تقدم قدراً وافراً من المقاومة فإنّ الشخص الذي يفتقر إلى القدرة على الصراع وعلى أن يجرب الشعور بالبهجة والرضا أثناء ذلك الصراع سوف يجد الحياة قاسية وكئيبة. إنّ هذا أمر مؤسف، فمن تعلم كيف يصارع غالباً ما يرى الحياة مثيرة ومليئة بالتحديات.

ماذا نفعل إذاً؟

حدِّد المشكلة

ابدأ بشجاعة وشرف وتصميم وبروحٍ ذات عزمٍ ثابت: هل يسيطر أبناؤك على الموقف؟ هل أوجدت دون قصد أناساً صغاراً تعساء من الداخل، ولكنهم أدمنوا تلك القوة التي أُعطِيت لهم، فهم غير قادرين على التخلي عنها؟ إنّهم لم يرتكبوا خطأً؛ فالذنب ليس ذنبهم، كما أنهم لم يُخلَقوا ليقوموا بتربيتك، وهم لم يضعوا القوانين الأسرية، بل أنت من وضعها! إنّ الأطفال يكونون أكثر سعادةً وصحة عندما يكون لديهم حدود ومنهج عليهم أن ينتهجوه. لقد استطاع الإنسان أن يضع رجالاً على القمر، وآلات تصويرٍ متجولة على المريخ، لذا نحن نعلم أنه يمكننا التغلب على هذه المشكلة التربوية، ويمكننا ذلك دون أن نكون متعسّفين أيضاً.

الأطفال «المُطَفَّلون»

هل تقوم أنت بعمل كل شيء بدلاً من أبنائك؟ هل تركض خلفهم مسبباً الضرر لعضلات ظهرك أثناء الانحناء للإمساك بهم حتى لا يقعوا على مؤخرتهم وهم

يتعلمون المشي؟ وعندما يبلغون عامهم الحادي والعشرين فإنك تقوم بالشيء نفسه عندما تسدد عنهم ديون البطاقة الائتمانية، أو تُحضر صديقك المحامي ليخلِّصَهم من تهمة القيادة وهم ثملون مع علمك أنهم كانوا يقودون وهم ثملون؟ كلنا نقصد خيراً، ولكن ربطك حذاء طفلك لأنك تعتقد أنّ الأمر أكبر من قدرته يعدّ بداية خطيرة، وعند القيام بها فإنه يصعب تغييرها. فمثلاً، قد تربط حذاء ابنك اليوم، وتقوم بواجباته المدرسية وهو في التاسعة من العمر، وتهرع إلى ابنك كأبٍ غيور وتنقذه في كل مرة يتعرض فيها لمشاجرةٍ بسيطةٍ مع ندٍّ له، وحين يصبح ابنك في الرابعة والعشرين من العمر، ويصارع من أجل تكوين علاقات؛ لأنه كان دائماً منعزلاً نوعاً ما، تسرع فتكون له أفضل صديق حتى لا يصارع، بذلك هو لن ينمو أبداً.

إنّ عدم «تطفيل» الأبناء يعدّ صراعاً أليماً، خصوصاً بالنسبة إلى الآباء الذين نشأوا في ظروفٍ غير ملائمة ـ لكون آبائهم فقراء أو مدمنين على الكحول ـ وذلك لأسبابٍ واضحة. إننا عندما نواجه وقتاً عصيباً فإننا نريد أن نتأكد من أنّ أبناءنا لن يمروا بوقتٍ عصيبٍ أيضاً، وذلك يؤدي بنا إلى إسدال ستائر داكنة على جوانب محددة من الحياة، وهذه الستائر هي التي يجب أن نزيلها برفق إن أردنا أن نكون آباءً أكْفَاء، وأن نجد التوازن في حياتنا. لذا، اجلس بمفردك في سكون حيث لا شيء يشتت تركيزك، واستمع إلى ما تُحَدِّثك به حواسك وقلبك. إنّ الآباء الذين يفعلون ذلك باجتهاد يقولون لنا عاجلاً أو آجلاً إنّ صوتاً خافتاً في داخلهم يخبرهم بأنّهم كانوا «يُطَفِّلون» أطفالهم، ولكنّ الضجيج الرهيب الصادر عن طفولتهم المؤلمة يحجب هذا الصوت.

إنّ الأمر يتطلّب شجاعة غير اعتيادية، ووقاراً لا يمكن تخيله، وإصراراً لا يصدّق حتى نتمكن من الاستماع إلى ذلك الصوت الخافت وتمييزه من هدير جروحنا القديمة. وفي كل حالةٍ يستمع فيها الناس إلى هذا الصوت فإنهم يحصلون على مكافأة تتخطى كل التوقعات.

الأطفال الذين يسيطرون على الموقف

ما الذي يجب عليك أن تلاحظه؟ هذا هو السؤال. في مرحلة الطفولة المبكرة لاحِظ إن كان طفلك البالغ من العمر ستة عشر شهراً قادراً على الانتظار بضع دقائق دون أن ينفجر في بكاءٍ حاد قبل أن تحمله. وماذا عن وقت النوم؟ إن كنت تربي أطفالك متَّبِعاً بعض القوانين التي تفرضها باستمرار فإنّ ذلك يكاد يصبح مشكلة؛ فالأطفال يشعرون بأمانٍ أكثر ويتمتعون بصحةٍ أفضل عندما يكون لحياتهم إيقاعٌ منتظِم. وبشكلٍ عام، إنّ على الأطفال أن يقوموا ببعض الأمور الروتينية اليومية البسيطة دون مشكلات، ومن هذه الأمور الاستعداد للنوم، والذهاب إلى الفِراش دون الخروج من الغرفة كل بضع دقائق بسبب أمرٍ ما، والاستعداد في الصباح، وترتيب الألعاب في نهاية اليوم. قد لا تبدو هذه الأمور مهمة في عالمٍ أصبح معقداً على نحوٍ يذهل العقول، ولكنها بالفعل مهمة. يقول كثيرٌ من الآباء: «إننا لا نشدد على أوقات النوم والأعمال اليومية الخفيفة؛ لأننا نفضّل أن نرى أبناءنا يسهرون قليلاً ويتعلمون كيف يستخدمون حواسيبهم الآلية؛ لأنهم إن لم يتعلموا استخدامها فلن ينجحوا أبداً!». ولكن أعِد التفكير في الأمر، فكلما أصبح العالم معقداً أكثر أصبحت مثل هذه الأعمال الروتينية مهمة أكثر؛ فالروتين يساعد على إيجاد بنيةٍ داخلية وحدود لـ «أنا» عند الأطفال. وهذان الأمران هما اللذان يبينان الفرق بين الكفء وغير الكفء عندما يصل الأطفال إلى مرحلة الشباب.

عَرِّف المشكلة وحدِّد مداها

«التطفيل»

في بعض الأحيان تكون أفضل المقاييس العامة لـ (التطفيل) ـ كما وُصِفَت سابقاً ـ أموراً مثل أن يكون أطفالك ما زالوا يعيشون في المنزل وهم في سن السادسة

والعشرين، أو أطفالٌ في الرابعة من العمر لا يستطيعون تأخير الإشباع، أو أبناء في العشرين يفضلون أن يشركوك في كل شيء عوضاً عن خوض المخاطرة اللازمة لتكوين صداقاتٍ حميمة خارج المنزل. فيُفترَض على الأطفال أن يتخطّوا مراحل نموٍّ محددة، وهناك الكثير من الكتب والنظريات الجيدة التي تتناول هذه الفكرة. وتعجبنا نظرية إيريك إيريكسون لأنها تقَدِّم «خريطة عامة» واضحة إلى حدٍّ ما عن تلك المراحل المطلوب تخطيها بنجاح. وبشكلٍ عام، فإنّ على الطفل البالغ من العمر أربعة أعوام أن يكون قادراً على ربط حذائه، وأن يُرتب ألعابه في نهاية اليوم، وأن ينتظر عدة دقائق من أجل الحصول على شيءٍ يريده فلا يغضب بشدة إن لم يحدث له إشباعٌ فوري. وعلى الابن في الحادية والعشرين من العمر أن يكون قادراً على تسوية دفتر الشيكات، ودفع الفواتير دون تحرير شيكاتٍ مرفوضة، وعلى تكوين شبكة من الصداقات التي تغنيه عن مقدارٍ كبير من حاجاته العائلية، وأن يكون قادراً على الاحتفاظ بوظيفةٍ ما.

فإذا قمنا نحن الآباء بهذه المهام بدلاً عن أطفالنا، في هذه الأعمار المختلفة، فإننا نقوم بـ «تطفيلهم» أكثر وأكثر. وبالتأكيد، كلما شعرنا بالارتباك والعجز عندما نفكِّر في حياة أطفالنا نكون أكثر عرضة للمشكلات في هذا المجال.

ترك الأبناء يسيطرون على الموقف

هذا الأمر يتداخل إلى حدٍّ ما مع (التطفيل). كيف نعلم إن كان أبناؤنا يسيطرون على الموقف؟ نعلم ذلك عندما يفلت زمام الأمور من يد الكبار، وعندما يكون هناك صراعٌ دائم وتعيس على السُّلطة بين الآباء والأطفال، وبين الأب والأم. فعندما يقوم الأبناء باتباع طريقة «فرِّق تسُد» كأن يقولون: «قالت أمي إنه لا يمكننا الخروج حتى ننهي واجب الرياضيات، ولكن هل يمكننا الخروج الآن ثم نقوم بالواجب فيما بعد؟»، فعندما يصبح الأبناء مفاوضين مَهَرَة، وعندما يصبح الآباء متطلِّبين أكثر من اللازم، وعندما يصبح التوتر السائد في المنزل سميكاً

جداً لدرجة أن جميع أفراد المنزل يشعرون بذلك من حولهم، فنحن نعلم أنّ أبناءنا يسيطرون على الموقف، خصوصاً عندما نبدأ لاشعورياً في كره أطفالنا، وهكذا نعلم أنّ الأطفال يسيطرون على الموقف.

ويكون الأطفال هم المسيطرين خصوصاً إذا كان لديهم خمس فُرَش أسنان مختلفة يختارون من بينها؛ لأنك ظننت أنّ ذلك من شأنه أن ينهي صراع القوة حول تفريش الأسنان، ولكنّ ذلك لم يحدث. إنّ ابنك يسيطر على الموقف أيضاً عندما تطلب منه أن يُخرِج النفايات ست مرات، وفي النهاية تفعل أنت ذلك بنفسك أسبوعاً بعد أسبوع، بدلاً من أن تحاول إيجاد طريقة تفرض عليه بشكلٍ مستمر القيام بهذه المهمة اليومية البسيطة، وإذا قال لك ابنك إنه يكرهك بعدما أخبرته أنه لا يمكنك شراء سيارةٍ له، فلا تستطيع تحَمُّل غضبه منك وتستسلم لهذه المناورة الواضحة وتشتري له سيارة وتدفع التأمين عليها بالكامل فتغرق أكثر في الديون، وهو الأمر الذي يجعلك تقضي ليالي أكثر من السهر.

هل لأطفالك ألسنة فاحشة على نحوٍ مريع على الرغم من طلبك المتكرر منهم ألاّ يتفوهوا بالكلمات المشينة وغيرها من الكلام القذر الذي سمعته، وبعد ذلك يقومون باستخدام تلك الكلمات أكثر وأكثر؟ وعندما تطلب منهم أن يبتعدوا عن الشتم هل يضحكون ويُطلِقون عليك نعتاً؟ هل يجعل ذلك قلبك يغرق وتمتلئ أحشاؤك غيظاً عندها؟ أو هل يتشاجر أبناؤك كالبرابرة طوال الوقت محطمين أجزاء السلام الصغيرة المتبقية لدى ساكني منزلك، مسببين بذلك بقاء ضغط دمك مرتفعاً على الرغم من الأدوية الجديدة التي وصفها لك طبيبك؟ إن كانت هذه الأمور جزءاً من حياتك المنزلية فلديك مشكلةٌ حقاً.

أصْلِح المشكلة

كثيرٌ منكم يعلم مسبقاً كيف يصلح المشكلة، وليست المشكلة لدى بعض

العائلات أن تعلم كيف تصلح هذه المشكلات، إنما المشكلة هي أن تدرك أنّ عدم إصلاح هذه المشكلات سيسبب مزيداً من الألم والمعاناة على المدى البعيد. ابدأ الآن بمساعدة أبنائك على النمو، وتذكر مرة أخرى أنّ تغييراً واحداً تفرضه بشكلٍ مستمر من شأنه أن يقلب نظاماً بأكمله، ولا تحاول تغيير كل شيء في وقتٍ واحد.

(تطفيل) الأبناء

ستجد فيما يلي قائمةً من الاقتراحات. وتذكَّر أنّ الحياة ليست اختباراً، بل تجربة، فكونك لست كاملاً لن يؤدي بك إلى نيل العقوبات في لعبة الحياة. لذا قم بالمخاطرة وجرِّب هذه الاقتراحات، وغالباً ستحمل لك النتائج مفاجأة سارّة.

١- ***دعهم يربطون أحذيتهم بأنفسهم:*** علِّم ابنك البالغ من العمر خمس سنوات كيف يربط حذاءه. قم، بقصدٍ منك، بتوفير خمس أو حتى عشر دقائق إضافية إلى روتينك الصباحي حتى يتسنّى له أن يربط حذاءه بنفسه. وفي المرات الأولى التي يقوم فيها بالمهمة بشكلٍ صحيحٍ تقريباً لاحظ إنجازه وأثْنِ عليه؛ فالشعور الرائع الناتج عن هذا الإنجاز الشخصي سيؤدي إلى تشجيعه على الاستمرار في القيام بهذه المهمة فور إتقانه لها.

٢- ***لن يتحطم أبناؤك إن اضطروا إلى الانتظار لبضع دقائق:*** عندما يستيقظ ابنك البالغ من العمر ثمانية عشر شهراً من غفوته وأنت في وسط انشغالك بتقليب اللحم أو إخراج الكعك من الفرن خاطبه بصوتٍ عالٍ ومرح، وأخبره بأنك قادمٌ لحمله خلال دقيقة. فإن بدأ في إثارة الضجيج، حتى إن كان ضجيجاً كبيراً، استمر في عملك (إلا إن كان ذلك العمل يتطلَّب أكثر من خمس أو عشر دقائق). وبعد أن تفرغ من عملك سِرْ بثقةٍ ومرح إلى غرفته، واشكره على الانتظار، ثم لبِّ حاجاته، ولا تعط الأمر أكبر من حجمه، وتصرَّف على نحوٍ طبيعي. إنّ تعريض

أطفالك إلى جرعاتٍ صغيرة جداً من الإحباط كهذه ستساعدهم على أن يتعلموا أنّ الانتظار ليس نهاية العالم، وأنهم منفصلون عنك. وإذا شعرت وأنت تفعل ذلك بالذنب فاعلم أنّ مساعدة طفلك على تعلُّم دروس الحياة هو دليلٌ على حبك له.

٣- ***دع دموعها تشفيها:*** عندما تعود ابنتك التي تبلغ الرابعة عشرة من عمرها إلى المنزل من المدرسة وهي تبكي بسبب مشكلةٍ واجهتها هناك فكل ما عليك هو أن تستمع إليها. كن مستمعاً جيداً، وقلْ أشياء مثل: «يبدو أنّ الأمر مؤلمٌ حقاً بالنسبة إليكِ، أنا آسف لأنك مجروحةٌ جداً الآن». وتجنب إسداء النصح لها، استمع فقط واستمع واستمع أكثر.

إن الحزن يساعدنا على الشفاء، والدمع يأتي مع الحزن، فإنّ مجرد بقائك إلى جانبها يرسل رسالةً قوية جداً، وخفية في الوقت ذاته، بأنك تؤمن بأنها قادرة على تحمُّل ألم الحياة، وبالطبع فإنّ الاستماع والتأييد هما كل ما يلزم حتى تدرك أنّ أمرها يهمك جداً.

٤- ***لا تكفل ابنك:*** يأتي ابنك الذي يبلغ الحادية والعشرين من عمره، وهو طالب في مرحلة التخرج في الجامعة، إلى المنزل بعد عمله في وظيفته الصيفية المريحة نسبياً ويعلن أنّ لديه دَيناً على البطاقة الائتمانية يبلغ ٧٥٠ دولاراً ولا يستطيع سداده، قُل: «يا إلهي، إنه مبلغٌ كبير» بكل حيادٍ وثبات دون أن تبتسم ابتسامة متكلفة أو تبدو مرعوباً، ولا تلوي يديك ولا تلجأ إلى محاولة إصلاح الأمر فوراً. انتظر بضع دقائق، سوف تكون دقائق الصمت ثقيلة بالنسبة إليكما، ولكن عندما يدرك أنك لن تكفله سيبدأ عقله في التفكير فيما ينبغي عليه فعله. إذا طلب منك دفع هذا الدين أخبره بكل هدوء أنك ترغب في ذلك، ولكن خوفك مما قد يحدث له إن دفعت عنه الدين أكبر من خوفك عليه إن لم تفعل. ثم اسأل مباشرةً: «هل ترغب في المساعدة لإيجاد طريقةٍ تُنَظِّم بها مواردك المالية، أو

تعينك على وضع ميزانية وخطة للسداد حتى تتمكن من دفع ما عليك خلال إجازتين صيفيتين؟».

يرغب جميع الآباء في جعل طريق أطفالهم ممهداً تماماً أمامهم، وهذا أمر طبيعي. إنّ الآباء الأكفاء هم من يقاومون هذه الرغبات؛ لأنهم يعلمون أنه بمرور الوقت سيؤدي صقل جميع حوافّ الحياة الخشنة إلى إعاقة أطفالهم ومنعهم من النمو تماماً، وهذا بالضرورة هو الاختبار.

ترك الأبناء يسيطرون على الموقف

إن كنت ترغب في فعل شيءٍ بخصوص هذه المشكلة وتشعر بأنك في حاجةٍ إلى حافزٍ ديناميكي نوعاً ما اتصل على الرقم المجاني واطلب القسم المتعلق بالأطفال الذين يسيطرون على المقيمين في منازلهم بشكلٍ استبدادي من برنامج «عشرون على عشرين» (٢٠/٢٠). ونحن نشكّ في أن يشاهد شخصٌ ما هذا البرنامج ولا يتحمس للقيام بشيء من جرّاء ما شاهده(*).

(*) هذه الفقرة من الكتاب وضعت بقصد الدعاية، غير أنني ترجمتها لما تقتضيه الأمانة العلمية من ضرورة ترجمة الكتاب برمته لمن أراد الاستفادة من هذه الفقرة [المترجمة].

الفصل الرابع
وضع زواجك أخيراً

عندما يأتي إلينا زوجان للمرة الأولى للتحدث عن العلاقة بينهما فإنّ السؤال الذي نسأله هو: «كم مضى على ذهابكما في رحلةٍ بمفردكما دون اصطحاب الأبناء حيث تبيتان خارج المنزل؟»، ووجدنا أنّ مثل هذه الرحلة قد تكون مفيدة. إنّ من المفيد للأزواج والأبناء أن يجريوا هذا التوازن في العائلة بسهولةٍ وأمان. ويبدو أنّه من الشائع في هذا البلد مرور سنة، أو سنتين، أو ثلاث، أو خمس، أو حتى سنوات أكثر دون أن يذهب الآباء في رحلةٍ يبيتون فيها خارج المنزل دون أطفالهم. وبالطبع، فإنّ الآباء الجدد قد يصعب عليهم الأمر، وقد يشعرون بالذنب قليلاً، ولكن إن كان أطفالهم يتمتعون بعنايةٍ جيدة فإننا ندعم هذه المرونة ونشجع الآباء والأطفال عليها. فعندما يرى الأطفال وجود علاقةٍ زوجيةٍ قوية بين الآباء يشعرون بالراحة، وبالتالي يتمكنون من النمو نمواً حسناً.

هل أنت ممن نطلق عليهم وحدة تربية الأطفال (PCU)؟

نحن الأمريكيين نعتز بكوننا متفتحين، وأنّ لدينا توجهاً عائلياً، وإلى جانب الأيرلنديين الذين ورثنا عنهم ممارساتنا ومواقفنا في تربية الأطفال فإننا ربما نكون أكثر الدول الغربية الصناعية اهتماماً بالطفل. صدِّق أو لا تصدِّق، قد يكون هناك مشكلةٌ ما لأنّ الزواج أو غيره من العلاقات طويلة الأجل هي بمثابة كائنٍ حي يتنفس، ويجدد نفسه باستمرار، ولديه القدرة على أن يداوي جروحه، وعلى أن ينمو ويتغير. لذا، فإنّ العلاقات بحاجة إلى التغذية والاهتمام، وإلا فإنها سوف تذبل وتموت. إنها بحاجة إلى السقاية، واقتلاع الأعشاب الضارّة،

والتشذيب، وهي بحاجة إلى ضوء الشمس، وإلى وقتٍ للراحة والتداوي. إنّ العلاقة التي تركز على استثناء نفسها وعزلها عن تربية الأطفال هي بالتأكيد تتجه نحو الفناء.

تَذكَّر أنّ عكس الاختلال في فرض القوانين هو اختلالٌ في فرضها. إنّ إهمال الآباء أبناءهم وتركهم برفقة المربية كل ليلة هو أمر غير صحيّ. إنّ مثل هؤلاء الآباء المضطربين ـ وهم مَن نقرأ عنهم أحياناً في الصحف ـ يتركون صغارهم بمفردهم في المنزل بينما يسافرون بالطائرة في إجازة لعدة أيام. إنّ من يفعل ذلك هو مذنب ومتهم بإهمال الأطفال وهجرهم، ولكنّ هذا الفصل يستهدف مباشرةً أولئك الآباء الأمريكيين الكُثُر الملتصقين بأبنائهم على نحوٍ مبالَغٍ فيه، أو الذين ما زالوا يعانون من أشباح الماضي الكثيرة جداً لدرجة أنهم غير قادرين على الانفصال عن أطفالهم ولو حتى لوقتٍ قصيرٍ يكفي للاهتمام بزيجاتهم بين الحين والآخر. إن لم تكن تعلم من تكون فإنك سوف تعلم ذلك من خلال النظر لترى إن كان زواجك في حالة ذبول.

لأكثر من عقد من الزمان احتفظنا بقصاصةٍ من مقال آن لاندرز الذي يقدم تقريراً حول بحثٍ جيد توصلت إليه الجمعية الوطنية للصحة العقلية. وفي هذه الدراسة، توصّل الباحثون إلى خمسين والداً قاموا بتربية أطفالهم بنجاح ووصلوا بهم إلى مرحلة الشباب الصحية، وقد طلبوا ببساطة من هؤلاء الآباء أن يقدموا اقتراحاتٍ ونصائح حول تربية أطفالٍ أصحاء، ومثلما قد تتوقع فإنّ هؤلاء الآباء الأكفاء ذكروا أموراً؛ مثل: «الاستماع إلى ابنك»، قول: «من فضلك»، و«شكراً»، و«ألاّ تتوقعوا أن تكونوا آباءً كاملين». وكما توقعت، فبعد ذكر «أهمية حبك لابنك وجعله يشعر وكأنه ينتمي إليك» أوردوا «اجعل من حاجات رفيق دربك أولويات، فالعائلات التي يكون الطفل فيها هو المركز لا تصنع آباءً أصحاء ولا أطفالاً أصحاء».

هل فكرت يوماً في السبب الذي يكمن خلف كثيرٍ من حالات الطلاق التي تقع بعد ترك الأبناء المنزل؟ فكثيراً ما نرى زوجين مثاليين «في الظاهر على الأقل» مع أطفالٍ مثاليين يعيشون كعائلةٍ مثالية، وقد يقومون بكثيرٍ من الأمور العائلية معاً، وقد يبدو عليهم أنهم حنونون ومحبون ومتعاونون وناجحون، ثم يكبر أبناؤهم، فَلِمَ يقع الطلاق الآن؟

ارجع إلى الوراء صفحة أو أكثر في حياة تلك العائلة فسوف تعلم. في كثيرٍ من حالات الطلاق التي تحدث بعد فراغ المنزل من الأبناء كان السبب الحقيقي هو أنّ الزوجين لم يكونا مرتَبِطَين حقاً كزوجين لعقودٍ من الزمن؛ فقد كانا يعملان كـ «وحدةٍ لتربية الأطفال» (parental Childrearing Unit) (PCU)، وهو اصطلاحٌ اتفقنا عليه. وهذه الوحدة هي نوعٌ من العلاقة؛ إذ يقوم الآباء، لعدة أسباب، بمساومةٍ ضمنية وباطنية على التركيز المفرط على الأطفال وتقليل التركيز على زيجاتهم. ويحدث ذلك في بعض الأحيان لأنّ كلاً منهما كانا قد تربيا على ذلك، وقد يحدث في أحيان أخرى لأنهما يعتقدان أنهما إذا قاما ببذل جهودٍ كبيرة في تربية أطفالهما فإنهما سيتمكنان من تعويض قليلٍ من الشعور بالنقص أو الألم الذي مرَّا به في طفولتهما.

وماذا عندما يكون الأبناء صغاراً جداً؟ ألا يحتاجون إلى العناية أكثر مما تحتاجها العلاقة بين الزوجين في كثيرٍ من الحالات؟ بالطبع نعم، فهي عمليةٌ تدريجية؛ فالأطفال لا يظلون صغاراً إلى الأبد، وحتى آباء الأطفال الرُّضع النشيطين بشكلٍ مفرط يجدون سُبُلاً لتوفير الوقت لتنمية زيجاتهم، فهناك طُرُقٌ متعددة لرعاية الحديقة الزوجية.

فعلى سبيل المثال، إننا نعتقد أنه من المنطقي بالنسبة إلى الأطفال أن يناموا في سررهم الخاصة، فكيف يمكن لزوجين مرهقَين إلى أقصى الحدود بسبب

إزعاج الأبناء، والتلفاز، والمرور، وهموم العمل، والضوضاء، والتلوث، إضافةً إلى الحواسيب أن يجدا وقتاً لتنمية علاقتهما؟ ولكن لا تنْسَ تلك الدقائق القليلة من كل ليلة التي يهمس فيها الزوجان بعضهما إلى بعض بإعياءٍ ممزوجٍ بالدفء في خلوة فراشهما المعتمة عتمةً مريحة بينما يستعدان للنوم حتى يتمكنا من مواجهة يومٍ آخر مرهق في الغد؟ غير أنك لن تتمكن من اختلاس حتى تلك الدقائق إن كان لديك طفلٌ في فراشك طوال الوقت.

حتى إن كنت والداً لأطفالٍ صغارٍ جداً فإنك تستطيع أيضاً توفير وقتٍ للاهتمام بزواجك، وبكل أمانة أنت تستطيع القيام بذلك. إنّ أولئك المتحمسين لفكرة الحصول على العش الفارغ (فور انتهاء حزنهم على مغادرة طفلهم الأخير المنزل) قد تمكّنوا من القيام بذلك، فقد تمكن أولئك الذين تم سؤالهم في الدراسة التي قامت بها الجمعية الوطنية للصحة العقلية من القيام بذلك، وأنت تستطيع فعل الأمر ذاته أيضاً.

أين ذهبت العاطفة؟

آه، العاطفة والتفاعل والسحر. كلنا نعلم أنّ هذه الأمور يُفتَرَض بها أن تغادر الزواج بعد عدة سنوات لتحل محلها أشياء أخرى؛ مثل: العشرة، والارتياح، والصداقة. إنّ الرفقة والراحة والصداقة هي عناصر أساسية لزواجٍ رائع، غير أن العاطفة والتفاعل والسحر والرغبة الجنسية كلها جوانب مهمةٌ أيضاً. وقد أوضحت العالمة النفسية كاثرين جونسون في كتابها الرائع المبني على بحثٍ حول الزيجات الصحية أنّ الزيجات الأكثر سعادة تتماسك بفضل رباطٍ جنسي (قوي ودائم) حتى إن لم يدرك الآباء ذلك بشكلٍ كامل. والآن ما الذي يمكنك أن تفهم من هذا؟

إنّ معظم ما تعلمناه أثناء نموّنا يقع تحت مستوى الوعي والإدراك، فنحن

نقتبس كل ما نقوم به من خلال انغماسنا في الحياة العائلية، وهذا يعني أننا جميعاً نتلقى الدروس التي توفرها عائلاتنا المختلفة لنا، فإن كانت والدتك هي التي تقوم دائماً بإعداد الوجبة المدرسية لك، وكان والدك يعطيك دائماً مصروفاً إضافياً «جانبياً»، فإنّ هذه الأمور ستبدو هي النمط الطبيعي بالنسبة لك. وعلى هذا النحو نتعلم دروسنا في الحياة العائلية. ولكننا جميعاً بحاجةٍ في بعض الأحيان إلى تَعَلُّم دروسٍ إضافية. فعلى سبيل المثال، يكون بعض الناس بحاجةٍ إلى تعلم كيفية تنمية زيجاتهم، بينما يتعلم بعضهم الآخر هذا الدرس أثناء الطفولة من خلال بقائهم في العائلة وقربهم من زواج أمهم وأبيهم.

إنّ معظم معالجي الأنظمة الأسرية يعلمون أنّ الحميمية والعاطفة يدخلان في نسيج البنية العائلية، فقد كتب الاختصاصيون النفسيون إس. تي بول وجيمس مادوك ونول لارسون «إنّ الحميمية هي جانبٌ أساسي من الوجود الإنساني، وهي أحد الأبعاد الأساسية للتجربة الإنسانية، وبالتالي فهي أحد الأبعاد الأساسية للحياة الأسرية» (ص ٥١). فالرغبة الجنسية ليست مجرد أداة للتناسل، كما أنّ العاطفة لا تختص فقط بالعلاقة الزوجية، فكلاهما يرتبطان بالطاقة الباطنية التي تتخلل العائلة، وغيابهما يؤدي إلى انعدام هذه الطاقة الباطنية. وذلك لا يعني أنّ الأشخاص شديدي الصخب والإزعاج لديهم انفعالات عاطفية صحية، أو أنّ الأشخاص الانطوائيين ليسوا كذلك. فالأمر لا علاقة له بكونك انطوائياً، أو ممن يفكر فقط في الآخرين، أو كونك صاخباً ومزعجاً. فالأمر ذو علاقةٍ وثيقةٍ بالطاقة، فهناك كثيرٌ من الأشخاص الهادئين والمتأملين المفعمين بالعاطفة والرغبة في الحياة، كما أنّ هناك أشخاصاً صاخبين ليسوا كذلك، والعكس صحيح. فالأمر متعلقٌ بوجود الطاقة، والعواطف المتأججة، والقدرة على التركيز، والانفتاح، مع وجود العزم والقوة والرغبة في عيش الحياة

بطولها وعرضها، فالحماس للحياة يدخل في النسيج الصحي لبناء العائلة، وهذا الأمر مفقودٌ أو ناقصٌ لدى العائلات كثيرة المشكلات.

قد يظهر ذلك الحماس للحياة على شكل رغبةٍ في التعبير عن أنفسنا من خلال الفن أو الموسيقا، أو من خلال تربيتنا الأبناء، أو من خلال اكتشافاتنا العلمية. إنّ ثقتنا بأنفسنا، مع وجود ذلك الحماس للحياة، هما ما يؤسس رغبتنا الجنسية ويشعلها. فعندما يشعر الناس بالكآبة والإرهاق والإنهاك من كثرة العمل، والخوف من بعضهم البعض أو من مشاعرهم الخاصة، فإنه يصعب عليهم أن يستمتعوا بعلاقةٍ زوجيةٍ صحية ومتوازنة ومنفتحة. أما إذا كنا نشعر بالكفاءة والارتياح والإقبال على الحياة وأسرارها فعندها يصبح لدينا علاقة زوجية مريحة ومفعمة بالعواطف ومتوازنة في الوقت ذاته.

وقد تتساءل: «ولكن ما الذي يحدث للزوجين إن لم يرغب أبناؤهما في الذهاب إلى الفراش في وقت نومهم المعتاد؟». إذا كنت تريد أن تنمي زواجك وأن تقدم نموذجاً لأطفالك أيضاً يجب أن يكون لأبنائك وقت معتاد للنوم لعلمك أنّ هذا الأمر مفيدٌ لهم ولك، فهم بذلك لن يُحدِثوا ضجةً وصراخاً، ولن يتجهموا ويقفوا معترضين، بل سيذهبون ببساطة إلى النوم. فإن لم يفعلوا ذلك عندها أبقِ باب غرفة نومك مغلقاً. وهنا، سيدركون أنّ للأب والأم حياتهما الخاصة إضافةً إلى حياتهما مع أطفالهما. هل هناك استثناءات، كأن يكون الطفل الصغير مريضاً؟ نعم بالطبع.

الآباء مديرو النظام

إنّ جميع القوانين غير المكتوبة للعيش والتفاعل مع العائلة تنبع من مديري النظام؛ أي من الآباء. فإن كان هناك والدٌ واحدٌ فقط في العائلة بسبب موت أو هجرٍ كامل فإنّ جميع القوانين تنبع من هذا الوالد الواحد أو من أي شخصٍ

راشدٍ آخر يوجد في حياته. إن كبرت وأنت تشعر بالخجل من دموعك فإنك قد تعلمت ذلك في مكانٍ ما، وإن كبرت وأنت دفاعي وغاضب وفي حالة مواجهة فإنك تعلمت ذلك في مكانٍ ما، وإن كبرت وأنت ترى أنّ الأطفال يأتون أولاً دائماً فعليك بالحذر حتى لا يصبح زواجك واحداً مما نسميه «وحدات تربية الأطفال»؛ لأنّ الآباء في نظام العائلة يقومون دائماً بتوجيه الأطفال إلى القوانين المتعلقة بكيفية التعايش والتفاعل فيما بينهم، ومع العائلة، ومع العالم الخارجي. فإننا نشجع مراجعينا على اكتشاف جميع القوانين التي تعلموها وفهموها جيداً، ونحن بشكلٍ خاص نشجعهم على إبقاء جزءٍ صغير على الأقل من حياتهم لأنفسهم.

لديك مؤشرات تدلّ على أنه ليس لديك حياة زوجية

إن ضللت طريقك ووقعت في هذه المصيدة فإليك بعض الأمور التي يجب أن تبحث عنها. قف في وسط يومك المشغول وخذ خمس دقائق لتتأمل بكل هدوء وصمت حياتك الداخلية ووضع زواجك: هل تشعر بالرضا؟ بالتكامل؟ هل أنت كفء؟ هل أنت حاضرٌ عاطفياً من وقتٍ لآخر؟ وعندما تفكر في علاقتك بزوجتك ما الذي ينبع من أعماق عقلك الباطن؟ هل يقول لك هذا الصوت: «لقد حان الوقت لك ولها لتخططا لرحلةٍ قصيرةٍ أخرى قبل أن تبدأ علاقتكما في الذبول؟». أو هل يقول: «أظن أننا بحاجةٍ إلى الذهاب لمشاهدة فيلمٍ سينمائي بمفردنا الليلة»، أو ربما يقول: «فلنغلق التلفاز الليلة ونثرثر حول ما حصل في يومنا فقط». تذكر أيضاً أنّ أحد أفضل المقاييس لمعرفة مدى صحة العلاقة بينكما هو وضع حياتك الجنسية. يمكن أن تدرك أنّ لديك مشكلة إذا لم يعد هناك مكانٌ يمكنكما الذهاب إليه دون وجود أطفال، فهناك أطفالٌ في فراشك، وأطفالٌ في دورة المياه، وأطفالٌ في مُختَلاك أو مكتبك، وأطفالٌ في سيارتك، وهناك دائماً أطفالٌ في إجازتك، وهم دائماً برفقتك عندما تخرج للعشاء، وهم موجودون من

حولك أينما كنت. والكلمة المتكررة هنا هي كلمة «دائماً»، وقد يكون التعبير الأفضل هو «أكثر الوقت أو أغلبه». يقضي الآباء الصالحون كثيراً من الوقت مع أبنائهم، ولكنهم أيضاً يقضون وقتاً كافياً بمفردهم، ومع بعضهم البعض دون وجود الأبناء، وذلك للحفاظ على استمرارية زيجاتهم.

لدى أطفالك مؤشرات تدل على أنه ليست لديك حياة زوجية

إنّ الأطفال الذين تربوا بواسطة ما نسميه وحدات تربية الأطفال (PCU) يمتلكون معالم محددة وعامة وهي واضحة في العادة، فهم في بعض الأحيان وليس دائماً يعتمدون عليك بشكلٍ كبير، وهذه الاعتمادية ليست تلك التي تتصف بكثرة التذمر أو الشعور بالعجز أو النابعة من لعب دور الضحية، إنما هي اعتمادية الطفل الذي يمر بوقتٍ عصيب بسبب الذهاب بعيداً إلى الجامعة أو الدخول إلى العالم، أو اعتمادية الطفل الذي يختار البقاء في المنزل أو قريباً جداً منه مع وجود خياراتٍ أخرى. أما هو فقد يبرّر سبب بقائه قريباً من المنزل بقوله: «لأنني حقاً أحب عائلتي وأرغب في البقاء حولها»، وهي الاعتمادية التي تجعل طفلك يعدّك أفضل أصدقائه ويقضي معك قدراً هائلاً من الوقت بينما يجدر به أنّ يكون منطلقاً في هذا العالم ويقوم بتكوين الأصدقاء والبحث عن رفيق الدرب.

قد تظهر الاعتمادية هذه عندما تتلاشى الحدود بينك وبين أطفالك، فيوجدون في أي مكانٍ توجد أنت فيه، وتكون أغراضك هي أغراضهم، وعندما يكونون أكبر بقليل فإنهم يطلعون في الغالب على تفاصيل حياتكما التي ينبغي أن تكون محفوظة لكما، فهم يعلمون مثلاً مواردك المالية، وهم يعرفون آمالك، وأحلامك، ومخاوفك، والأمور التي ندمت عليها (ولكن معرفة بعضها مقبول). وفي بعض العائلات قد يعلمون أيضاً حياتك الجنسية، فهم على ما يبدو خبراء ببواطن الأمور في زواجك.

عندما يدخل الأبناء الذين تربوا بواسطة وحدة تربية الأطفال مرحلة البلوغ فإنهم في بعض الأحيان يعيشونها بفتور. وعندما يبدأون في علاقةٍ ذات التزام طويل المدى فإنهم في بعض الأحيان يستمرون فيها بكل فتور، وتبقى عائلاتهم في بعض الأحيان أكثر أهمية بالنسبة لهم من رفيقهم، وهو الأمر الذي يؤدي إلى مشكلات واضحة. أما إن حدث أن كان زواج أبويهم على وشك الانهيار فإنّ كثيراً من الأطفال البالغين قد يجدون أنفسهم في حالٍ يرثى له أو يجدون أنفسهم واقعين وسط أبويهم لا إلى جانب هذا ولا إلى جانب ذاك، أو قد يعانون من كلا الأمرين على حدٍّ سواء.

كيف تصلح الأمر؟

ماذا تفعل إن ظننت أنه قد تكون لديك مشكلة في هذه النقطة من حياتك؟ إن أدركت أنك تمر بمشكلةٍ فعلاً فعندها تكون قد بدأت فعلاً في إصلاح الأمر، ثم بعدها انظر جيداً إلى علاقتك، وإلى نقاط قوتك وضعفك، وإلى مخاوفك وآمالك وأحلامك. تحدَّثا مع بعضكما البعض من الأعماق وانْسَ القوانين الخفية التي تقول: «لن تكون شخصاً سوياً إن أطلعت زوجك على مشاعرك الحقيقية»، أو «إن تحدثت عن هذه الأمور الحرجة فإنّك بذلك قد تفسد زواجك!». دع دموع الراحة تتدفق جنباً إلى جنب مع الجراح ومشاعر الغضب والوحدة والخوف والبهجة؛ فقد قال ديفيد سنارتش المعالج والنفساني المشهور المتخصص في معالجة المشكلات الجنسية عن المودة: «تتعلق بالإدراك المتأصل بأنك منفصل عن شريكك مع وجود أجزاء يجب مشاركتها» (ص ١٠٢). وبمعنى آخر، فإنّ مشاركة الأمور المهمة، حتى إن لم تكن مريحة، يمكنها أن تعمِّق مودتك إلى حدٍّ يتجاوز كل المقاييس.

اسألا بعضكما متى ذهبتما آخر مرةٍ بعيداً بمفردكما دون الأبناء. وأخبرا بعضكما البعض عن استيائكما من بقاء الأبناء في غرفة نومكما طوال الوقت،

وكيف استحوذت عليكما فكرة إخبار شريكك بذلك لسنوات عدة، ولكنك كنت خائفاً من ردة فعله، وناقشا أي شعور شديد بالذنب تشعران به عندما تراودكما فكرة الحد من تدخُّل أبنائكما في حياتكما، أو أي مشاعر أخرى تُضمِرانها حول إحساسكما بأنكما كنتما تؤذيان أبناءكما، ثم تحدثا عن ذلك. ضع في ذهنك احتمالاً ضئيلاً أنّ ما تقرأه الآن قد يكون صحيحاً، وأنّ الطريقة التي كنت تتبعها كل هذه السنوات كانت مجرد عادة تمارسها دون وعي، فالأمر يستحق التغيير، وذلك سيكون لمصلحة الجميع.

أما الخطوة التالية فهي أن تجلس وتفكر في كيف ستوفر وقتاً لزواجك؟ ومتى ذلك؟ وهنا نعرض عليك بعض الاقتراحات:

١- تخصيص قدرٍ ضئيلٍ من الوقت كل يوم، ولو بضع دقائق، للتحدث فقط.

٢- تخصيص مساءٍ واحد من كل أسبوع للخروج في موعدٍ مع بعضكما البعض.

٣- أخذ إجازةٍ واحدةٍ على الأقل كل عام لا تشمل الأبناء.

٤- البحث عن مربية كفء ومتميزة لأطفالٍ في أعمارٍ مختلفة.

إن كان المال هو المشكلة فتذكر أنه ليس عليكما أن تذهبا بمفردكما في رحلة وتشتريا فيها تذكرةً للدرجة الأولى، وتذهبا إلى جزيرة هاواي، وتقيما في غرفةٍ مطلة على المحيط في فندقٍ على شاطئ مونا كيا في الجزيرة الكبرى، فالمبيت لليلةٍ واحدة في أقرب أرضٍ للتخييم له المفعول ذاته. فإن كان أطفالك رُضَّعاً أو في سن الحبو فتساءل: لِمَ لَم يجربوا مربية الأطفال بعد، شرط أن تقدم تلك المربية عناية فائقة الجودة، وتكون جيدة، ولا تسيء معاملة الأطفال؛ علماً أنه يمكن إيجاد مثل تلك المربية للبقاء مع الأطفال. إنّ ذلك من شأنه أن يكون تجربة افتراق مهمة وصحية لأبنائك؛ لأنهم سيتمكنون من رؤيتكما ترحلان فيبكون وأنتما تقودان السيارة بعيداً، ومن ثم يستمتعون بوقتهم مع المربية، وعندما

يستيقظون في صباح اليوم التالي سيجدون أنكما قد عدتما إلى المنزل بسعادة. إننا عندما نسلب الأطفال تجارب الافتراق الصحية اليوم فإنهم في الغالب يعانون من قلق الافتراق ويفتقرون إلى القدرة على تكوين علاقاتٍ مبنية على الثقة كراشدين في الغد.

وبالطبع عليك أن تتأكد من أنّ للأبناء وقت نومٍ محدداً يُفرَض بشكلٍ مستمر. وعندما يكون الأبناء أكبر سناً فعليهم أن يلتزموا الهدوء ـ بعد وقتٍ محدد ـ فلا يدوي التلفاز في غرفة المعيشة طوال ساعات الليل، ولا يرنّ الهاتف، ولا يأتي الأصدقاء ويرحلون بعد ذهابك إلى النوم. اشترِ قفلاً لباب غرفة نومك، وركِّب القفل على باب غرفة نومك، واستخدم القفل الموجود على باب غرفة نومك. متى كانت آخر مرةٍ شعرت فيها بأنك ترغب في الاختلاء بزوجتك بينما يمكن، وفي أي لحظة، أن يدخل أحد أطفالك من الباب ليسألك عن ملابسه الداخلية، أو أين تركت ابنتك علبة مجوهراتها، أو من أجل الحصول على كأسٍ من الماء، أو فقط ليروا ما عساكما تفعلان؟ إن كان من الصعب عليك المحافظة على جوٍّ من الرومانسية عندما يكون الأطفال صغاراً فإنه شبه مستحيلٍ أن تفعل ذلك دون أقفالٍ على الأبواب. ومرة أخرى هناك استثناءات، كأن يكون لديك طفلٌ مريضٌ جداً.

ماذا إذاً؟

تذكَّر أنّ هدفنا ليس أن نتركك تتأرجح من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار، فنحن لا نغفر إهمال الطفل أو هجره مهما كانت المبررات، فأطفالنا يحتاجون إلى وجودنا عندما يشاركون في حفلاتٍ خاصة بفرقهم الموسيقية، أو في مباريات لعبة الهوكي، أو في مسرحيات المدرسة، أو في ذهابهم للصلاة في المسجد، وهم بحاجةٍ إلى أن نُوجِد لهم حساً عائلياً، وشعوراً بالانتماء، وإحساساً بكوننا جميعاً نعمل معاً كوحدةٍ متماسكة، وهم بحاجةٍ إلى أن يروا كيف يكون الزواج الصحي،

وكيف يعمل، وكيف يتم التعامل مع المشكلات، وكيف يتم التفاوض لحل النزاعات.

إن الأطفال بحاجة أيضاً إلى أن يروا أنّ لدى الأب والأم سحراً وتفاعلاً يجمعهما. لا، إنهم ليسوا بحاجة إلى أن يروا الأب والأم وهما في وضع مخجل في المطبخ فور عودة الأم إلى المنزل من عملها مثلاً، فذلك سيكون نوعاً من الإساءة الجنسية في حقيقة الأمر. ولكن أن يروا لمحةً مما بينهما؛ بريقٌ في عين الأم، لمعةٌ في عين الأب، تربيتةٌ على الظهر، نظرة، لمحة، أو قبلةٌ تدوم أطول بقليل من النوع المعتاد الذي يكون بين الأقارب، إضافةً إلى ليالي التنزُّه تلك عندما يرتدي الأب والأم ملابسهما ويخرجان إلى وسط المدينة دون الأبناء. إنّ هذه هي أساسيات الصور الساحرة الباطنية والرومانسية التي تُحفَر في ذهن الطفل وتسمح له عندما يكون راشداً في المستقبل أن يقدر السحر والتفاعل بين الأزواج، وهم بحاجة أيضاً إلى أن يروا أن ثمة أموراً خاصة ومقصورة في زواج والديهم لا يستطيعون أن يصلوا إليها، فهم بحاجة إلى أن يروا أن للأب والأم حياتهما الخاصة والمستقلة.

الفصل الخامس
دفع طفلك نحو نشاطاتٍ أكثر من اللازم

عند نقطةٍ ما ونحن في طريقنا إلى دخول القرن الحادي والعشرين يبدو كأن أغلبية آباء الطبقة المتوسطة قد قرروا أنه من المفيد لهم أن يعملوا ويرهقوا أنفسهم حتى الهلاك، كما أنهم قرروا أيضاً وللصالح العام ـ من وجهة نظرهم ـ أن عليهم أن يشغلوا أطفالهم أيضاً لحد الإنهاك. وعلى مدار سنين عدة كانت أكثر الاختلالات الوظيفية الجنسية شيوعاً لدى الأمريكيين هي العجز الجنسي أو عدم القدرة على الوصول إلى الذروة، والمشكلة الأكثر انتشاراً هي فقدان الرغبة. قد تتساءل الآن: «ما علاقة ذلك كله بتربية الأطفال؟»، ولكن القضية وبشكلٍ غير مباشر لها علاقة بالتربية بالفعل. إن فقدان الرغبة ينتج لسببين مختلفين؛ أحدهما هو الواقع الأليم الذي يقول: إن كثيراً من الأشخاص منهكون جداً ومرهقون من فرط العمل. أما السبب الآخر، وله علاقة وثيقة بالسبب السابق، فهو أن الرغبة والمودة الجنسية تنشآن في محيطٍ من المودة العاطفية، ولكنه من الصعب الحصول على مودةٍ عاطفية بينما تسير حياتك دون تحكمٍ أو قيودٍ تربطها.

لقد كتب ستيف بيرغ في مقالةٍ نشرت في شهر ديسمبر من عام ١٩٩٧م في صحيفة ستار تريبون (star tribune) الصادرة في منيابوليس عن الحركة التبسيطية الجديدة بأنها «لا تدعو إلى التخاذل أو التقتير، بل تطرح توجّهاً أكثر توازناً نحو الحياة». كما تدعو إلى إدراك أنّ الأمريكيين هم مستفيدون وضحايا على حدٍّ سواء للاقتصاد القائم على الرغبة الشديدة في الاستهلاك، وهذه

الحالة يطلق عليها المبسِّطون أحياناً (داء الترف) (Affluenza)، وهي تؤكد أنّ الأمريكيين هم مستفيدون وضحايا في الوقت نفسه، وهذه هي العقبة. فالأمر ليس كله شراً، ولكن بالتأكيد ليس كله خيراً. وبوصفنا عالمين نفسيين ممارسين للمهنة فإننا نعي التأثير السلبي لداء الترف في مراجعينا، فقد أصبحت العائلات موجهة إلى الخارج أكثر، ومركِّزةً على الإنتاج والكسب والإنفاق، ومن ثَمَّ كسب المزيد لمجاراة الجولة التالية من الإنفاق، لدرجة أنه لا يكاد يكون هناك وقتٌ لأي شيءٍ آخر. و(أي شيء آخر) يعني: العائلة، والبهجة، والضحك، والمشاعر، والعلاقات الحميمة، واللعب، والحلم، إضافة إلى الحزن.

وحتى نضرب لك مثالاً قاطعاً لما نعنيه هنا فلنخبرك عما يحدث في بداية كل جلسة من جلساتنا العلاجية مع مراجعينا، ففي غرفة العلاج الخاصة بنا، وعلى مرأى من مراجعينا، وضعنا قائمة بالعواطف الأساسية التي يمر بها الإنسان وتشمل جميع العواطف الجيدة والصحيّة، وهي: الغضب، والحزن، والبهجة، والألم، والعار، والخوف، والذنب، والوحدة. وفي بداية كل جلسة نقوم بما يُسمى (فحص المشاعر)، وهو ببساطة فرصة مقدمة لكل مراجعٍ في تلك الغرفة ليتأمل ما بداخله، ويلاحظ ما يشعر به. إنّ ذلك يساعد الشخص على أن يصل إلى الأعماق في تلك اللحظة، وأن ينتبه إلى ما يختلج داخله. وقد يبدو الأمر سهلاً، ولكنه في الواقع أحد أصعب الأشياء التي نطلب من مراجعينا أن يقوموا بها، وخلال العقد الماضي أصبح القيام بهذا الأمر أكثر صعوبة؛ فقد أصبح الناس منصبين بشدة على أشياءٍ مثل التوقيت النهائي لإتمام الأعمال، والأهداف المنشودة، والمواعيد، والاجتماعات، والمكالمات الهاتفية، والفاكسات، عدا الإنتاج، لدرجة أنّ كثيراً منهم أصبح الآن في وضعٍ شبه دائمٍ من الانفصام عن المشاعر. و(الانفصام) هو مجرد طريقة أخرى للتعبير عن الانفصال أو الافتراق أو

الإصابة بالذهول. كما قد بات الأمر سيئاً جداً في بعض الحالات لدرجة أنّ الأجوبة الوحيدة التي يمكن للمراجع أن يأتي بها هي ردودٌ مثل: (أنا مرتبك)، أو (أشعر بالخدور)، أو (لا أشعر بشيء)، أو (أنا بخير)، أو نسمع الرد الشائع جداً: (أنا لا أستطيع أن أصف ما أشعر به).

إن كانت المسألة (أي عملية فحص المشاعر تلك) تبدو كتمرينٍ تافه اسأل نفسك: كيف يمكنك أن تتخطى نطاق العلاقة العاطفية السطحية جداً مع أحدٍ ما إن لم تكن قادراً على الوصول إلى كل عاطفةٍ موجودة في قائمتنا؟ فإن تمكنت من إقناعنا بأنّ ذلك ممكن فإننا سنمنحك منزلنا وسيارتنا دون نقاش. وتذكر أننا قلنا (علاقة عاطفية)، وتذكر أننا نقصد علاقةً قوية كالزواج، أو قصة حبٍّ طويلة الأمد، أو صداقة عميقة أو علاقةٍ كعلاقة الأب بابنه، هل رأيت؟ إنه عرضٌ خادع، لا يمكنك الحصول على علاقةٍ عاطفية دون سبيلٍ إلى عواطفك، فإن ما تظن أنك قادرٌ عليه هو المستحيل بعينه. ولكن الأمر الأكثر أهمية هو أنّ ملايين الأمريكيين يخسرون كل يوم من خلال انقيادهم الشديد حتى إنهم لو تعلموا أن يُعَبِّروا عن مشاعرهم وهم أطفال فإنهم لن يجدوا الوقت أو المبلغ المطلوب للقيام بذلك الآن. إنّ عدم وجود العواطف يعني عدم وجود مودة عاطفية، وعدم وجود وقتٍ للعواطف يعني عدم وجود وقت للمودة العاطفية. ليس هناك وقت للمودة العاطفية؟ إذنْ، لا تحلم بأن تكون لك عائلة مترابطة عاطفياً.

درجاتٌ ممتازة، وحياةٌ أقل امتيازاً

إذنْ، ما الذي حدث للعائلة الأمريكية وهي في طريقها إلى دخول القرن الحادي والعشرين؟ هل ما حدث كان كثيراً جداً وسريعاً جداً وبشكلٍ مبالغٍ فيه؟ فما حدث لم يكن على الصعيد المادي فحسب؛ فحياتنا أصبحت محاصرة بالكثير من النشاطات. وأثناء فترة الأسئلة والأجوبة التي تخللت الجلسة

المتخصصة التي كنا نقدمها رفعت إحدى الاختصاصيات النفسيات الشديدة الذكاء يدها وقالت: «ولكن ماذا عن كل تلك النصائح التي تقدمها لنا الجامعات والمدارس الثانوية بأنّ أبناءنا لن يتمكنوا من دخول أفضل الجامعات إلا إن تمكنوا من وضع ملايين النشاطات اللامنهجية في سيرتهم الذاتية؟»، وهو سؤالٌ جيد، وإجابته مكونة من جزأين، فبخصوص الباب الأول قال لنا مسؤولٌ كبيرٌ في جامعة دوك: «إنّ الجامعات تبحث عن العمق، فالمشاركة في نشاطين خارجيين بشكلٍ جدي وفاعل من شأنهما أن يكونا كافيين، إن لم يكونا أفضل من ملايين النشاطات المتفرقة التي يقوم بها الطالب من أجل أن يزيد طلب التقدم إلى الجامعة قوةً وسماكةً فقط». وتعدّ جامعة دوك حالياً واحدة من أفضل ثلاث جامعات في هذا البلد وفقاً لما جاء في صحيفة (يو. إس نيوز) (US News) وصحيفة (ورلد ريبورت) (World Repor).

أما الباب الثاني من الإجابة فإنه على مر السنين كان جدول أعمالنا مليئاً بحالاتٍ لمحترفين صغار ضغط عليهم آباؤهم بشكلٍ مقلقٍ ومتزايد ليتفوقوا ويحققوا الإنجازات أثناء مرحلة الثانوية ومرحلة الجامعة. وقد كان ذلك كله نابعاً عن خوفٍ تخيُّلي متمثل في الاعتقاد التالي: «إن لم يلتحق ابني بالأفضل، ويصبح الأفضل، فإنّ حياته ستكون تعيسة». ولكنهم تعساء بالفعل، وذلك لأنهم يحاولون أن يكونوا الأفضل إلى حد إبعاد كل شيء آخر أكثر أهمية في الحياة. وفي كتاب (الذكاء العاطفي: لِمَ يمكن أن يكون أهم من الذكاء العقلي؟) (Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ) كتب دانييل غولمان عن بعض الدراسات المتميزة التي توصلت إليها جامعة هارفارد في الأربعينيات بالإضافة إلى الدراسة التي أجريت في ثانوية ألينويز في بداية الثمانينيات.

وبيَّنت دراسة جامعة هارفارد أنّ الطلبة الذين حصلوا على أعلى الدرجات

كانوا أقل سعادة، وأقل تكيفاً، وأقل إنتاجية، وكانوا يحصلون على مُرتَّباتٍ أقل ووضعٍ اجتماعيٍ أقل في منتصف العمر من أندادهم الذين حصلوا على درجاتٍ أقل في الجامعة. إنّ مجرد ربع الطلاب الذين قاموا بإلقاء خطاب التخرج في إحدى وثمانين مدرسة ثانوية في ألينويز «كانوا الأفضل بالنسبة إلى شبابٍ في أعمار متقاربة في تخصصاتهم التي اختاروها». وبعد مرور عشر سنوات انخفض أداء كثير منهم. واقتبس غولمان ما قاله كارن أرنولد أستاذ التربية في جامعة بوسطن: «أن تعلم أنّ شخصاً ما كان طالباً يلقي خطاب التخرج هو أن تعلم فقط أنه جيدٌ جداً في الإنجاز عند قياسه بالدرجات، ولكن ذلك لا يقيس قدرته على التعامل مع تقلُّبات الحياة» (ص ٣٥، إضافة للتأكيد). وهذه هي إجابتنا عن السؤال الذي طرحته المرأة حول نشاطات الأبناء والجامعة، باستطاعتك أن تدفع أبناءك نحو مزيدٍ من النشاطات حتى ينهكوا، ثم تدفعهم بعد ذلك أكثر وأكثر، ولكن الشيء الوحيد الذي ستجنيه هو راشدون تعساء من الممكن أن يحققوا نجاحاً معتدلاً في مِهَنهم إن حالفهم الحظ في ذلك.

قد يكون الطفل أباً لرجل بفضل شخصيته، غير أن الآباء هم من يحددون كيف يسلك الطفل حياته؛ فالآباء المنقادون ينشئون أطفالاً منقادين إلى ملء الفراغ الذي نتج عن كونهم مُهمَلين عاطفياً، أو أطفالاً لا يهتمون بالنجاح كثيراً؛ لأنهم يعانون من فرط الوحدة والألم والغضب من كونهم مُهمَلين، وتذكَّر أنّ عكس الأمر غير الصحي هو أمرٌ غير صحي.

ما الذي نفعله عوضاً عن ذلك؟

١ - اسأل نفسك إن كان طفلك متوازناً:

تذكر أن لا تتجاوز الحد الوسط، إن كنت أحد أولئك الآباء الذين لا يتوقعون الكثير من أطفالهم فإنّ هذا الفصل لا ينطبق عليك. فالكفاءة، وبالتالي الاعتداد

العالي بالنفس، ينشآن من الصراع وبذل الجهد، لا من التدليل المفرط. ولكن إن كان أطفالك في ثورةٍ هائجةٍ من النشاط منذ الصباح الباكر حتى وقتٍ متأخرٍ من الليل فحاول أن تجرب هذا المعيار البسيط للمقارنة: إن كان طفلك قادراً على الحصول على درجاتٍ عاليةٍ في المدرسة، وقادراً كذلك على القيام بثلاثة نشاطاتٍ على نحوٍ جيد، ولا يمرض على نحوٍ منتظم (وهذا يشمل الأمراض العاطفية، مثل: الاكتئاب، والإدمان، والتورط في علاقاتٍ مدمرة)، ومع كل هذا فإنّ لديه وقتاً للحياة الاجتماعية، ووقتاً للعائلة أيضاً، وهو قادرٌ على المحافظة على وسيلةٍ للوصول إلى عواطفه، إذنْ فإنّ طفلك في وضعٍ جيد.

ومن جانبٍ آخر، إذا كان طفلك يمرض بانتظام، وليست لديه حياةٌ اجتماعية أو مهارات اجتماعية، وليس لديه وقتٌ أبداً ليكون مع العائلة، أو كان غير مبالٍ أو فظاً عاطفياً، إذاً فإنه من الواضح أنه قد حان الوقت للتغيير. قد تكون درجات الجيد جداً والجيد أهدافاً واقعية، وقد تكون جامعة الولاية أو كلية خدمة المجتمع أو المدرسة التقنية المهنية هي المكان الذي يتناسب وقدرات طفلك. وحتى تشعر براحة البال اسأل نفسك إن كنت تستطيع أن تسمي أحداً من القادة العظماء أو رجال الأعمال أو المبتكرين الناجحين أو المخترعين الذين لم يتخرجوا في الجامعة، فإن لم تستطع أن تذكر أياً منهم فاذهب إلى المكتبة، أو ادخل إلى أحد مواقع شبكة الإنترنت، أو تحدَّث إلى جيرانك أو زملائك أو أصدقائك أو أحد مدرسي طفلك أو أي شخصٍ كان، أو اقرأ كتاب الذكاء العاطفي لغولمان، فسوف تكتشف أنّ هناك مقومات للنجاح والحياة والسعادة أكثر من مجرد الحصول على درجاتٍ عاليةٍ متتالية في المدرسة أو الالتحاق بجامعة إيفي ليغ.

٢- اختبر قِيَمَك الخاصة:

إنه لأمرٌ سارٌّ أن ترى الناس يتصارعون حول أي القيم هي المهمة بالنسبة

إليهم. وكما يدرك كثيرٌ منكم فإنّ الحياة تقذف بالدرس نفسه أمامنا حتى نتعلمه، ثم بعد ذلك يكون علينا الانتقال إلى الدرس التالي، فإن كان الدرس الأساسي الذي علينا تعلمه الآن هو كيفية استغلال وقتنا وطاقتنا فإنّ الحياة ستضعه أمامنا مباشرةً، مراراً وتكراراً، حتى نتعلمه. إنّ كثيراً من الأمريكيين يعانون من جراء ذلك الآن، والمسألة كلها متعلقةٌ بالقيم وبما يعد مهماً بالنسبة إلينا، والأمور المهمة بالنسبة إلينا تصبح واضحةً جداً بالنسبة لأطفالنا سواء أخبرناهم بذلك أم لا، فهم يتعلمون ذلك من خلال طريقة حياتنا.

كلنا بحاجةٍ إلى أن نصل إلى حالةٍ من التوازن، ويجب عليك أن تسأل نفسك إن كان من قيمك أن تقول لابنك: «أنت مهم جداً بالنسبة لنا. ولكن الحقيقة هي أننا بحاجةٍ فقط إلى بذل مزيدٍ من الجهد الآن؛ لأننا نرغب في الحصول على ذلك القارب الجديد للصيف». وذلك ما سمّاه جريغوري باتيسون (القيد المزدوج). «اللعنة إن فعلت، واللعنة إن لم تفعل». إنّ أطفالك لا يستطيعون أن يقولوا: «إننا لا نريد قارباً، بل نريد وقتاً معكما»، وذلك بسبب النظرة التي تعتلي وجهك، وكثرة ما تحدّثت عن الحصول على قاربٍ جديد، فقد تحدّثت عن ذلك كثيراً في الحقيقة لدرجة أنّ أطفالك لا يدركون أنّ الساعات الإضافية التي تقضيها في العمل هي التي ستدفع من خلالها ثمن القارب، وهي التي أدّت إلى إضعاف علاقتك بهم، وقد تم حمل أطفالك على الاعتقاد، مثلك، أنّ قارباً جديداً سوف يجلب المودة التي افتقدوها منذ زمن. ولكن ذلك لن يحدث، على الأقل ليس إن كان عليك أن ترهق نفسك حتى الموت في سبيل الحصول عليه. إذنّ، فإنّ جزءاً من طفلك يقول: «أنا أكره فكرة القارب هذه»، وجزءاً آخر يقول: «إنّ هذا القارب من شأنه أن ينقذ عائلتنا»، وهذه مصيدةٌ خبيثة.

يخلط كثيرٌ من الناس بين الحب والعمل بجدٍّ زائد من أجل الحصول على

أمور مادية كثيرة، ظناً منهم أنّ هذه الأشياء مهمةٌ جداً لسعادتهم، لدرجة أنهم أصبحوا دون مبالغة يعيشون من أجل هذه الأشياء. كل ما عليك هو أن تسأل نفسك: «إذا قام شخصٌ آخر بمحاولةٍ لتحديد القيم التي أنتهجها من خلال متابعته لأفعالي التي أقوم بها على مدى أسبوعٍ كامل فما الذي سوف يكتشفه؟». اسأل نفسك هذا السؤال، ومن أجلك ومن أجل عائلتك اسمح لنفسك بالاستماع إلى الإجابة عنه.

٣- أولاً: قم بعمل بعض التعديلات على نفسك

ربما يكون أكثر جزءٍ مُحيّرٍ من الحكمة التي يجب علينا جميعاً أن نحصل عليها في النهاية إن أردنا أن نكون أشخاصاً وآباءً أكفاء هي حقيقة أنّ الطريقة الوحيدة الفعالة لتغيير الأشياء في حياة أي شخصٍ تكون بتغيير نفسه أولاً، فلا يمكنك أن تغير شخصاً آخر.

إنّ ما نقوم به كآباء مهمٌ جداً؛ فنحن نختار الطريق الذي ستسلكه العائلة. إن بمقدورك أن تحاول إجبار أبنائك على أن يكونوا مؤدبين، أو ناجحين، أو صادقين، أو أن يقوموا بمخاطراتٍ محسوبة، ولكن إن لم تطبق هذه الأمور على نفسك فإنك ستكون كمن يسبح عكس التيار الذي سيغلبه حتماً. فيمكنك أن توجههم نحو اتجاهٍ محدد، أو يمكنك إقناعهم بتغيير أنفسهم، ولكن لا يمكنك أن تجعلهم يتغيرون على نحوٍ دائم إلا إن اقتنعوا بذلك، والأمر الذي يعدّ مقنعاً بالنسبة للأطفال هو ما يرونه حولهم، فكل ما تفعله سيكون هو ذاته ما يفعلونه، وكل ما تؤمن به هو ما سيؤمنون به، وكل ما تعده ذا قيمة هو ما سيعدونه ذا قيمةٍ أيضاً. نعم، وقد يقومون بعكس كل ذلك أيضاً إن أرادوا.

ينقاد بعض الأشخاص نحو العمل بشكلٍ مفرطٍ بسبب داء الترف. إن كانت كثرة الممتلكات التي تستنزف الموارد هي ما يقودك نحو العمل، إذنْ فإنّ إحدى الطرق لاسترجاع المودة والتوازن في حياتك العائلية تكون بالتخلُّص من بعض تلك

الممتلكات. فعندما تبيع أنت و زوجك منزلكما الذي تبلغ قيمته ٣٠٠,٠٠٠ دولار، وتشتريان منزلاً قيمته ١٧٥,٠٠٠ دولار (علماً أنّ أسعار المنازل تختلف من منطقةٍ إلى أخرى)، وذلك حتى لا تكونا بحاجةٍ إلى العمل بجهدٍ للوصول إلى غاياتكما، فإنكما بذلك تبعثان أقوى الرسائل التي يمكنكما إرسالها إلى أطفالكما. هل سيشتكون ويتذمرون ويتوترون بسبب هذا التغيير؟ نعم، على الأرجح. وهم دون أدنى شك سيمرون بصورةٍ مُصغَّرةٍ مما تمر به، فيشعرون في البداية بالخجل بسبب الانتقال إلى بيتٍ أصغر، وسيقلقون حول ما قد يفكر فيه الآخرون، وسيحزنون على خسارة بعض وسائل الراحة التي كانت متوافرة في المنزل الأغلى ثمناً. ولكن إن بقيت أنت وشريكك بثباتٍ على هذا القرار وحافظتما على وقاركما أثناء القيام بتطبيقه فإنّكم جميعاً ستكونون على ما يرام، وفي الواقع سيكون الجميع بحالٍ أفضل مما تخيلوا، وفي النهاية تكون قد قدمت نموذجاً لنوعٍ فريدٍ من الشجاعة والالتزام بالقيم والمثابرة في سبيل هدف من شأنه أن يبقى محفوراً في ذاكرة أطفالك إلى الأبد، فأي هديةٍ أفضل يمكن للوالد أن يقدِّمها لطفله؟!

٤- ناقش أطفالك حول إمكانية التقليل من النشاطات، فإن لم يجدِ ذلك تدخَّل في الأمر:

إنّ هذه النقطة واضحةٌ جداً، فإن قمت بتقديم أمثلةٍ غير دائمةٍ على تغييراتٍ شجاعة تحدثها في نمط حياتك لبعض الوقت فإنّ ما تفعله لن يراه أبناؤك أو قد يبدو زائفاً في عقلهم الباطن عندما تجلس وتتحدث معهم وجهاً لوجهٍ وبكلامٍ نابعٍ من القلب حول مسألة إجهادهم المفرط لأنفسهم. وفي بعض الأحيان، يذرف الصغار دموع الراحة عندما يتدخل شخصٌ ما ويقول: «إننا نرغب في التحدث إليك حول عدد النشاطات التي يمكنك القيام بها كل أسبوع، فما تفعله الآن يبدو كثيراً جداً، ونحن قلقون بشأنك». فعندما توجه تصريحاً مباشراً كهذا لأبنائك،

ويكون فحواه الأساسي هو اهتمامك بشأنهم، فإنك تبطل بذلك ردة الفعل الدفاعية لديهم وتحتويهم من كل جانب؛ فالشخص الذي يتلقى رسالةً قويةً كهذه سوف يلين حتماً.

قد تجد أنه من المريح أن تعلم، ومن خلال خبراتنا، أن كثيراً من الناس الذين يعانون من مشكلات خطيرة مثل الإدمان على الكحول أو الاكتئاب يشعرون بالراحة في واقع الأمر عندما نوجه لهم سؤالاً مباشراً؛ مثل: «هل تعتقد أنك تسرف في الشرب؟»، أو أن تسأل مباشرةً: «هل تعلم، أعتقد أنك تعاني من الاكتئاب منذ زمنٍ بعيد، فهل كنت تدرك ذلك؟». وقد أخبرتنا ديانا ناس، وهي صديقةٌ لنا تعمل في مجال التدخل لإيقاف الإدمان على المواد الكيميائية مع المختصين، ذات مرة عن أسرع قصة تدخُّل ناجحٍ واجهتها، فبعد انقضاء عدة أسابيعٍ من الإعداد مع أفراد العائلة والأصدقاء المهتمين، والتدريب على ما ينبغي عليهم قوله وكيف يقولونه، وأين يجلسون وكيف يقنعون هذا الرجل القوي بحضور جلسة التدخل هذه أساساً، جاء اليوم المحدد، واجتمع جميع الأطراف في غرفة مجلس الإدارة الكبيرة واستعدوا، وكانوا متوترين جداً حتى إنهم كانوا يتنفسون بصعوبة، وقام مدير الرجل ـ رئيس مجلس إدارة الشركة ـ بمرافقته إلى غرفة مجلس الإدارة زاعماً أنّ لديهم اجتماعاً طارئاً لمناقشة أزمةٍ متعلقةٍ بالعمل. سار الرجل إلى الغرفة، ونظر إلى الوجوه القلقة، والمحبة، والمهتمة، والخائفة، والجدية لأقصى حدّ الموجودة في الغرفة، وقال ببساطة: «حسناً، أنا مستعد، أين تريدونني أن أذهب للمعالجة؟».

وبوصفنا عالمين نفسيين فإنّ أكثر الجوانب روعةً في وظيفتنا هو أن نرى أموراً كهذه تحدث. وإلى حدٍّ ما فإنّ معظم الناس يدركون أي الأمور تعدّ الأفضل بالنسبة لهم، حتى إن لم يكونوا على استعدادٍ للقيام بها. وإنه لمن المذهل حقاً أن

كثيراً منا ينتظر شخصاً ما يهتم بشأنه يأتي ليقول شيئاً مثل: «أنا أعلم أنك مجروح»، أو «إنني أعتقد أنك تسرف في الشرب»، أو «أنا قلقٌ بشأن نومك القليل»، أو «إننا نرغب في التحدث إليك حول عدد النشاطات التي يمكنك القيام بها كل أسبوع، فما تفعله الآن يبدو كثيراً جداً، ونحن قلقون بشأنك». فيمكنك التحدث عن المشكلات بهذه الطريقة المباشرة مع من تحب، وسوف يغيّر ذلك حياتك وحياتهم.

٥- المثابرة والمثابرة ثم المثابرة أكثر:

إنّ الفرق بين شخصٍ ناجح وشخصٍ غير ناجح هو القدرة على المثابرة على أمرٍ ما بعد زوال البريق الأول للبصيرة الجديدة؛ فالمثابرة هي ما يبقى بعد كل ما يقال وقبل القيام بأي عمل، فالمثابرة هي قلب الحقيقة النابض في هذه الحياة، والاستقامة هي ما يدفعنا إلى السير قدماً حتى عندما نرغب في التوقف.

ولكن عندما يصل أبناؤك إلى أقصى حدودهم ويصبحون مُستَنزَفين فعليك أن تعترف بالمشكلة، ثم عليك بالمثابرة على حلها. أولاً: أغلق التلفاز؛ فالتلفاز هو أحد الأشياء التي تبعدك عن المثابرة على عمل أي شيء آخر. ثانياً: اقض بعض الوقت بمفردك، فإن قضيت بعض الوقت بمفردك حقاً، ولا نقصد هنا أن تقضي وقتاً بمفردك مع المذياع والتلفاز والكلب والصحيفة والجار الذي يحدثك من جانب السور، فإنك سوف تستمع إلى أشياءٍ ستساعدك على المثابرة. ثالثاً: اعلم أنّ الأمر سيؤلمك، ثم سيؤلمك أكثر، ثم بمجرد اعتقادك أنّ الألم على وشك الانتهاء فإنه سوف يؤلمك أكثر. ولكنّه سيتحسّن أكثر أيضاً. فيوماً بعد يوم بعد يوم يتحسن الأمر. لكن الوقت الذي تعتقد فيه أن الأمور ستصبح جيدةً على نحوٍ دائم هي اللحظة التي تسوء فيها الأمور، وعند هذه النقطة سوف يصبح التزامك بالمثابرة أكثر أهمية مما قد تتصور.

وفي يومٍ ما سيصبح الأمر أفضل ويبقى أفضل؛ لأنه قد أصبح عادة. فقد أصبح لديك ولدى أطفالك الآن حياة حقيقية مرةً أخرى، فأنت وأبناؤك لستم مرضى أو مرهقين طوال الوقت، ولم تعد منقاداً كما في السابق. فيمكنكم الجلوس الآن أنتم الخمسة معاً للعشاء عدة ليالٍ في الأسبوع، تتحدثون فيها براحةٍ ودفء، وأنتم تعلمون أنه ليس على أحدكم أن يسرع للحاق باجتماعٍ أو تمرينٍ آخر. إذا نظرت حولك ستجد منزلك الأصغر حجماً الذي دفعت ثمنه بالكامل تقريباً، وعندها تتنفس الصعداء وأنت ممتنّ لأنك خرجت من الطاحونة التي كانت تستنزف روحك منك، وإذا نظرت إلى سجل مواعيدك فإنك تدرك أنّ هناك وقتاً للإجازة أو لتمضية عطلة نهاية الأسبوع بعيداً من وقتٍ لآخر، وإذا نظرت إلى أبنائك فإنك ستلاحظ، والسكينة تغمرك، أنهم قد بدأوا يعرفون من هم وإلى أين يريدون أن يذهبوا بحياتهم، فهم يبدون أكثر صحة. وجميع أفراد العائلة يتصرفون بصحةٍ أكثر، وهم أكثر صحةٍ أيضاً. تهانينا.

الفصل السادس
تجَاهُل حياتك العاطفية والروحية

عند اقترابنا من إنهاء هذا الكتاب أصدر دين أيرنيش كتابه الجديد (الحب والنجاة) (Love And Survival) الذي يركز في الجوانب العاطفية/ الروحية من برنامجه الرائد للتغلب على أمراض الشريان التاجي. ومن الصعب أن نعبِّر عن مدى سرورنا وشعورنا بالرضا عندما انتشر برنامج أيرنيش في المجتمع المتخصص منذ عدة أعوام. وكما أشار في أحدث كتبه فإنّ عدداً كبيراً من الدراسات البحثيّة تربط بين مدى جودة علاقاتكم الإنسانية وصحتكم الجسدية. إنّ أيرنيش، وهو طبيب معروف في المركز الطبي التابع لجامعة كاليفورنيا (سان فرانسيسكو)، المركز الذي يعد مؤسسةً طبيةً عريقة ذات شأنٍ عالٍ - يعلن الآن، وبوجود أدلةٍ قاطعة من الأبحاث الطبية لمساندته، أنّ الحب يحدث اختلافاً كبيراً في صحتنا الجسدية. وبينما قد لا يفاجئك ذلك، إلا أنّ هذا الأمر يعد غريباً جداً بالنسبة لكثيرٍ من الأطباء والعلماء، وقد لاحظ أيرنيش من خلال بحثه الشامل في القراءات الطبية أنه لا يوجد سوى مقالتين من بين تسعة ملايين اشتملتا على كلمتي (الحب) و(مرض القلب) معاً.

صعوداً إلى القمة، ودخولاً في الفوضى

إنّ الروحانية مفهومٌ واسع، وله معانٍ كثيرة جداً، لدرجة أنها تريك كثيراً منا في وقتٍ أو آخر. وبينما يبدو أنّ الأمر فيه شيءٌ من التكرار أن نشير إلى أنّ الروحانية والدين ليسا بالشيء نفسه إلا أننا سوف نفعل ذلك على رغم أنهما قد يكونان مترابِطَين جداً في بعض الأحيان. إننا نميل إلى تصوير الروحانية على

أنها قدرةٌ متأصلةٌ في الإنسان، مثل القدرة على النمو، أو التناسل، أو التواصل، أو التفكير، أو الإحساس. وبالطبع، فإنّ بعض العلماء المتشددين قد يعترضون على هذا التصريح الأخير لاعتبارات خاصة.

فإن كنت قادراً على تقبُّل فكرة أنّ الروحانية قدرة متأصلة في جميع الناس فإنّ السؤال التالي هو: «قدرةٌ على ماذا؟»: على السمو، على الوجود في عالمٍ غير مادي، أم على الاتصال مع الآخرين عبر آلاف الأميال أو حتى السنوات الضوئية دون مساعدة أجهزةٍ مادية؟ القائمة طويلةٌ جداً إلى حد أننا نرغب في حصرها. نحن نفضل أن نتصور الروحانية على أنها:

(١) القدرة على تكوين علاقة مع شيء أعظم من الذات الإنسانية كالإيمان بوجود الإله.

(٢) شعورٌ يشمل عادةً إحساساً عميقاً بالتواصل مع الخليقة.

(٣) شعورٌ لا يوصف من الرهبة والعجب من الكون.

وقد تكون على الأرجح مررت بالنوع الثالث من الروحانية في اللحظة التي أمعنت فيها النظر إلى سماء الليل وأدركت أنك متناهٍ في الصغر، وضئيل جداً، ومتحد مع الكون في الوقت نفسه.

فالروحانية مرتبطةٌ كثيراً بالحميمية والتواضع والخجل والعرفان والحب والقوة، إلى جانب أمورٍ أخرى. فالروحانيون يمتلكون الحكمة التي تترجم إلى معرفة متى يجب أن تحاول تغيير الأشياء، ومتى يجدر بك ألاّ تفعل، ومتى تستسلم، ومتى تصارع أكثر، ومتى تحارب مجلس المدينة مثلاً، ومتى لا تفعل. وسواءً كان الروحانيون أعزاباً أم لا فإنهم يعانقون حميميتهم ويحتفلون بها بالطريقة التي يكون كلٌّ منهم متصلاً بكل ما يتعلق بالخليقة. إنها قوة الحياة الكامنة في داخلنا، وطاقتنا وحبنا للحياة. ولأنّ وظيفة الخجل الصحي هي أن

تجعلنا مسؤولين، وبالتالي نسمو بقصورنا الإنساني، فإنّ الروحانية مرتبطةٌ كثيراً بالخجل، الذي بدوره يكون مرتبطاً بالتواضع والشعور بالعرفان، وهي قدراتٌ ضرورية لنا حتى نكون أقوياء حقاً.

إذا نظرت إلى معظم أديان العالم فإنك على الأرجح سوف تلاحظ أنه يتم التعبير عن الروحانية وتجريبها وممارستها بطريقتين؛ إحداهما هي الذهاب إلى قمة الجبل الذي يُضرَب به المثل والصلاة هناك، أما الطريقة الثانية التي تعد عمليةً حقاً فهي أن نكون قادرين على السخرية من الضجيج والارتباك والفوضى الإنسانية. إنّ الطريقة الأولى يسهل على كثيرٍ من الناس فهمها، فنحن نكون بمفردنا مع أفكارنا وننظر إلى السماء ونناجي الله قليلاً، ونسأله أن يعيننا على التغلب على وقتٍ عصيب أو أن يرعى صديقاً يمر بمشكلة. إنّ الأشخاص الذين يقومون بذلك، بما فيهم ٢٠ في المئة من الملحدين واللاقدريين الذين يصلُّون على نحوٍ منتظم (وفقاً للبحث الذي قام به عالم الاجتماع الأب أندرو جريلي)، يعبرون عن روحانيتهم بالتأكيد.

أما الجانب الآخر من التعبير عن الروحانية فهو أننا أُعطينا نحن البشر عبر التاريخ فرصةً لمنافسةٍ قوية، فقد تعلمنا أنّ عملنا اليومي له وقاره وقيمته ـ وهو تعبيرٌ عن روحانيتنا ـ سواء كان هذا العمل هو غسل الأطباق، أو برمجة الحواسيب، أو إجراء عمليات القلب المفتوح، أو إسعاف المرضى أو من هم على شفير الموت في شوارع كلكتا، فكثيرٌ من الناس يدركون الأفكار التي بُني عليها مثل هذا التصريح. لقد فهمنا الأمر، ولكن هل استوعبناه حقاً؟ هل نشعر به ونتنفسه داخل أرواحنا كل يوم؟ وهل نفهم حقاً لم سُمِّي كتاب باسم (اقطع الخشب، واحمل الماء) (Chop Wood, Carry Water)، سُمِّي بذلك لأنه يشدد على أهمية القيام بالمهام العادية ليكون الشخص إنساناً روحانياً. أو لماذا بدأ

السيد مياغي في الفيلم السينمائي (ولد الكاراتيه) (The Karate Kid) عند تدريب تلميذه بجعله يُشَمِّع سيارته قائلاً لدانييل: «ضع الشمع، وأزل الشمع». ومع بقاء معدل البطالة في أقل مستوًى له منذ عقود، ومع كون أبناء الطبقة المتوسطة والطبقة فوق المتوسطة أصبحوا مُدلَّلين من فرط تلبية رغباتهم، فإنه من المفهوم أنّ كثيراً من الأطفال قد فقدوا هذا الارتباط الروحاني، وأصبحوا يرون العمل على أنه أمرٌ مخزٍ ولا معنى له، وهذا الحس المشوَّه حول قيمة الأمور العادية يجعل الوصول إلى الروحانية أمراً صعباً جداً.

كتب تيلهارد دي كاردن المتخصص في علم الإنسان، الكاثوليكي الصوفي: «إنّ أعماق المادة هي مجرد انعكاسٍ لارتفاعات الروح». ياله من تصريحٍ جميل، ولكن إن أُعطيت أشياءً تفوق حاجة الشخص العادي التي يستهلكها في خمسة أعمارٍ متتالية فإنّ هذا التصريح سيكون فارغاً، وسيخبرك كثيرٌ من المدمنين أنّ أحد أعظم مخاوفهم وأكبر العوائق التي تقف في طريق شفائهم هو الخوف من أن تصبح الحياة مملة. فإن ترجمت هذا الأمر في ضوء المناقشة السابقة فإنّ ما يعنيه حقاً هو أنّ كثيراً من المدمنين الذين لم يتماثلوا للشفاء يمرون بوقتٍ عصيب في اكتشاف أو إدراك الأمور التي تحتاج إلى دقة الفهم وتمييز الفروق البسيطة بين الأمور؛ فالأمر يتطلب قدراً كبيراً من العمق لنتمكن من إدراك الأمور اليومية الصغيرة في الحياة.

إنّ الوقار والحكمة والجمال والقوة جميعها تنبع من ارتباطنا بالتفاصيل اليومية للحياة وعلاقتنا بها. نعم، إنه من الصعب أن تحافظ على روحانيتك بعد أن تحطم منزلك بسبب فيضانٍ أو زلزالٍ أو إعصار، كما أنه من الصعب أيضاً أن تحافظ على روحانيتك وأنت هناك واقفٌ وسط ازدحام المرور في يوم صيفٍ حار وسط كثيرٍ من الدخان والرطوبة، أو عندما ينتابك الصداع، أو حين يؤلمك عنقك أو ظهرك ومازال لديك خمسة قمصان أخرى تحتاج إلى الكي، أو عشرين صفحة

أخرى للدراسة، أو ثلاث مأموريات أخرى عليك القيام بها في وقتٍ تكون فيه في أشد الحاجة للذهاب إلى المنزل.

كيف تُفسد الروحانية في أحد عشر درساً سهلاً؟

حسناً، يمكنك الذهاب إلى قمة الجبل للصلاة، أو يمكنك أن تبقى مع البشر وتحاولون أن تحبوا بعضكم بعضاً، وأثناء قيامكم بذلك يمكنكم جميعاً أن تحاولوا الاهتمام بكوكب الأرض والمخلوقات الموجودة عليه، فهذه هي الروحانية. ولكن كما أشرنا سابقاً فإنّ كثيراً منا يبدو مستعجلاً ومسعوراً جداً لإنتاج المزيد في وقتٍ أقل، لدرجة أنّ هذه الروحانية البحتة أصبحت بعيدة المنال كبُعد ما يقع في الكون الخارجي. لذا، إليكم بعض العوائق الشائعة التي تقف في سبيل الوصول إلى الروحانية التي نرى الآباء يدعون لها أو يتّبعونها.

١- التواضع ليس أمراً ممتازاً (العجرفة):

نحن لسنا واثقين متى بدأ هذا التوجه، ولكن عندما يشعر الآباء بالحرج من الاعتراف بأنهم يؤمنون بوجود الله، أو أنّ العلم لا يملك بالضرورة جميع الإجابات، عندها يتعلم الأطفال أنه ليس (أمراً ممتازاً) أن نؤمن بمثل هذه الأمور. وعندما يرغب الآباء في الذهاب إلى المراسم الدينية، ولكنهم يخشون مما قد يفكر فيه أصدقاؤهم العلمانيون، عندها بالطبع يتعلم الأطفال الشيء نفسه. والأدهى من ذلك هو أنه عندما يشعر الآباء بالحرج الشديد من الاعتراف بحرجهم يتعلم الأطفال أنّ التواضع والعرفان هما للضعفاء وليسا للأقوياء.

٢- لا يمكنك الوثوق بأحدٍ هذه الأيام (التشاؤم):

لقد أصبح العالم أكثر تعقيداً وأكثر انضغاطاً من قبل. فمثلاً، وجد أولئك الناس الذين أتوا من قبائل كانت تكره بعضها بعضاً أنفسهم يعملون جنباً إلى جنب في مكاتب تذاكر خطوط الطيران، وفي المستشفيات، وفي مواقع البناء.

فالعداءات والتهديدات القديمة حلت محلها أخرى جديدة، ودليل ذلك خوفنا من استخدام الإرهابيين الأسلحة الكيميائية والبيولوجية. وفي الولايات المتحدة، وصلت الملكية الشخصية للأسلحة إلى نسبٍ مأساوية، لدرجة أنه أصبح سلوكاً صحياً وطبيعياً أن تشعر بنفحاتٍ من الخوف تلفح وجهك إن أسأت دون قصدٍ إلى سائقٍ آخر في الطريق السريع، وحرصاً على سلامتك لا توقف سيارتك أبداً عند مركزٍ تجاري في الضاحية دون أن تنظر حولك أولاً لترى إن كان هناك سارق سياراتٍ قابعٌ خلف سيارةٍ أخرى ينتظر أن يشهر مسدساً في وجهك.

قد يكون هذا كله صحيحاً إلى حدٍّ ما؛ «فالناس ليسوا طيبين»، ولكنه صحيحٌ أيضاً أنّ كثيراً من الناس طيبون جداً. لقد صوّر جون ستينبيك سحر الطيبة الإنسانية في وصفه الافتتاحي للناس النابضين بالحياة الذين عاشوا في كاني رو التابعة لمنطقة مونتري قائلاً: «إن ساكنيها هم، كما قال الرجل يوماً، النساء السيئات، والقوّادون، والمقامرون، والأوغاد، وهذا ما قصده بالجميع. ولو نظر الرجل من خلال ثقب بابٍ آخر لكان قد قال: القديسون، والملائكة، والشهداء والرجال الصالحون، ولكان قد قصد الشيء نفسه».

إنّ جميع الناس في الأساس طيبون إلى حدٍّ ما؛ فالغني أو الفقير، والكاثوليكي أو اليهودي، والرجل أو المرأة في الواقع يقومون بأفضل ما يمكنهم فعله. نعم، قد يكون هناك في بعض الأحيان أشخاصٌ سيئون، فإن اخترت أن تركز طاقتك على هذا الجانب السيئ فإنّ هذا ما سوف تراه، ولكن من الصعب أن تكون مرتبطاً بالآخرين عندما تخافهم وتكرههم، وهذا الأمر يقف عائقاً في طريقك لأن تكون روحانياً.

٣- ليس هناك وقت كافٍ (الخوف أو الطمع):

إن كنا حقاً أكثر مجموعات البشر استعجالاً وانسياقاً في تاريخ الكواكب

فليس ذلك لأننا نعمل أكثر من اللازم ومضغوطون بشكلٍ مبالغٍ فيه ومشغولون جداً أيضاً. ألا يدل ذلك على كوننا شديدي الطمع: أنا أرغب في المزيد، والطريقة الوحيدة لذلك هي العمل بجدٍ أكبر؟ أو على أننا خائفون: إن توقفت عن إشغال نفسي إلى حد الإجهاد فإنني لن أملك ما يكفي للبقاء أو لأن أكون سعيداً؟ كيف لك أن تذهب إلى قمة الجبل وتتأمل وأنت لا تملك وقتاً للحلاقة في منزلك، لذا تقوم بالحلاقة في سيارتك وأنت في طريقك إلى العمل؟ وبالطبع، هناك أسبابٌ أخرى تدفع بعضاً من الناس إلى العمل بجهدٍ كبير، بما في ذلك المطَلَّق أو الأرمل الذي يعمل من أجل البقاء، ولكننا هنا نعني العمل المبالغ فيه الذي تؤمن بأنه ضروري، ولكنه ليس كذلك في واقع الأمر.

إن كان تطورنا الروحي يعنينا حقاً فإنّ علينا أن نستقطع وقتاً قصيراً لنكون فيه وحدنا مع الكون. فمثلاً، نحن نقوم من وقتٍ لآخر بإعطاء مراجعينا مهمة تتطلب أن يستقطعوا وقتاً من كل يوم يكونون فيه بمفردهم لينعموا بالهدوء، وعندما يأتون إلى موعدهم في الأسبوع التالي فإنهم غالباً ما كانوا يخبروننا بأنّ هذه التجربة فتحت أبصارهم على الحقيقة وكانت قيمةً جداً. وما يجعل هذه المهمة بمثابة التحدي لكثيرٍ من المراجعين هو أنها تتطلب عدم وجود المذياع، والتلفاز، والحيوانات الأليفة، والصحيفة، والكتب، والأصدقاء، وألعاب الفيديو، وعدم وجود أي شيء آخر؛ فهي مجرد وقت تقضيه بمفردك بهدوءٍ دون مقاطعةٍ أو تعطيل.

إن كنت تظن أنك منشغلٌ جداً لدرجة أنك لا تستطيع الدعاء أو التأمل تذكر أنّ الناس يمكنهم الدعاء طوال الوقت، فقد تكون وسط المرور عند ساعة الزحام متكئاً على مقود السيارة، مستشيطاً غضباً، ومركزاً على الفوضى، وفي جزءٍ من الثانية يمكنك قلب كل ذلك ببساطة من خلال الانتباه إلى تنفسك بينما تقول

بهدوء: «حمداً لله على هذا اليوم». وبينما يقوم بعض الناس بالتمرين الخاص بتقليل الضغط يمكن لهم أن يغلقوا أبواب مكاتبهم لمدة خمس دقائق ويقومون بإغماض أعينهم والتنفس من خلال بروتوكول كاملٍ للاسترخاء يجدد طاقتهم ويعيد إليهم تركيزهم مرةً أخرى مهما كان اليوم متعباً. وفي وسط إجراء عمليةٍ دقيقة قد يقول طبيبك في سره: «ساعدني يا إلهي على إنجاز عملي اليوم على أكمل وجه».

إنّ الآباء الذين يستقطعون وقتاً للصلاة أو التأمل يصنعون جواً عائلياً يعلم الآخرون أنّ هذه الأمور تؤدَّى فيه. وفي المنازل التي تتبع هذا النهج فإنه يتم إظهار معالم هذه الروحانية ويتم تشجيعها ودعمها، فيمكن التنبؤ بسلوك الأطفال متى ما كان لديك قدرٌ جيدٌ من المعلومات عن سلوك الآباء، وذلك ينطبق أيضاً على سلوك الآباء الخاص مثل الصلاة. إنّ الآباء المتواضعين جداً والشاكرين بكل صدقٍ وكثيري الصلاة (على عكس الذين يقومون بذلك دون صدق) ينشئون أطفالاً ينتهجون نهجهم.

٤- يجب أن أنعم بحياتي الآن - الصراع سيئ (عدم الصبر، اللانضوج):

إنّ القدرة على تقدير الصراع والاستمتاع به هي جزءٌ حاسمٌ حتى تكون إنساناً كفؤاً، لدرجة أنّ الأشخاص، كما نعتقد، الذين لا يقدِّرون الصراع سوف يبقون محبوسين داخل دائرة الطفولة حتى يتعلموا تقبل ذلك الصراع. ولكن هناك كثيراً من البلبلة حول ذلك أيضاً. ما كمية الصراع الكافية؟ ماذا لو صارع أطفالي أكثر من اللازم؟ متى يصل الصراع إلى حد إساءة المعاملة؟ أليس من الأفضل أن نزيل أكبر قدرٍ ممكنٍ من الصراع؟ أليس من الأفضل أن أضع طاقتي في مكانٍ آخر؟

أن تصارع يعني أن تكون حياً، وأن تكون حياً يعني أن تمارس وجودك في العالم وتُعبِّر عنه، وأن تعبر عن وجودك في العالم هو جزءٌ من الروحانية. إنّ الغياب الكامل للصراع يكون فقط قبل أن تُولَد وبعد أن تموت، وذلك حسب ما

تؤمن به. إنّ الصراع يسهم في إضفاء معنًى وقيمةً للحياة. إنّ إزالة جميع أنواع الصراع من حياة أطفالك يعيق نموهم، كما يعيق كونهم أحياء؛ فالأطفال المدللون بشكلٍ مستمر يكونون في بعض الأحيان كالأشباح؛ إذ يبدون كأنهم يفتقدون إلى الروح والطاقة والدافع، كما يشعرون في بعض الأحيان بالغضب والخوف وخيبة الأمل، إضافة إلى أنهم كثيرو الطلبات، ونحن المسؤولون عن حدوث ذلك؛ فأبناؤنا يحتاجون إلى أن ندعهم يتعلمون كيف يصارعون. وهذا أقل ما يستحقه أبناؤنا منّا.

٥- إنّ كل إنسانٍ يعيش وحده - أفضّل القيام بكل شيء بنفسي (النرجسية، والعزلة، والوحدة):

يرى إيريك إيريكسون أنّ أمريكا قد بُنِيت على أساسٍ اجتماعيٍ ثقافيٍ معين تجاوزت فيه المرحلة الأولى من مراحل التطور الإنساني التي وضعها، وهي: مرحلة الثقة مقابل عدم الثقة. وقد تتفاجئ بأنّ كثيراً من الأمريكيين يفخرون بكونهم ودودين جداً، وبكونهم يسارعون في مساعدة جارٍ في وقت الضيق. غير أن للمودة درجات متعددة، فبينما تساعد جاراً لك على بناء مرآب قد لا تدرك أنه مكتئب، أو يعاني من مشكلات زوجية. هل سبق أن لعبت دور الشخص المنشغل بمساعدة المضيفة في المطبخ باستمرار لأنك تخشى، في داخلك، من التفاعُل الاجتماعي المُطَوَّل مع الآخرين؟ هل لديك أي علاقاتٍ تشرِك فيها شخصاً آخر بشأنك؟ هل ستكون مصدوماً بشدة عند اكتشافك أنّ جيرانك الذين يبدون سعداء هم في الحقيقة قلقون جداً بشأن ابنهم المراهق؟ فمن الممكن جداً أن تنعم بقدرٍ جيدٍ من التفاعل مع الأصدقاء والجيران دون أن تكون لديك فكرةٌ عما يجري حقاً في حياتهم. وهذا ما قصده إيريكسون كما نظن.

٦- إن لم تستطع رؤية الأمر وقياسه فإنه غير حقيقي (الشكوكية):

وهنا يأتي العلماء المتشددون ـ حفظهم الله ـ مرةً أخرى. قد تكون الشكوكية

شيئاً جيداً كالتفاؤل، ولكن إلى حدٍّ ما. وبعدها تبدأ الشكوكية في تفتيت روحانيتك، فالقدرة على الشعور بالرهبة والعجب من الكون، والقدرة على تقدير الأجزاء المجهولة من الكون (حتى الآن)، هما سمتان مهمّتان من سمات الروحانية. لذا، نكاد نقول: إن الشكوكية المتحفظة ضارة بروحك.

وتذكَّر أيضاً أنّ هناك أكثر من طريقةٍ حتى (ترى). ففي بعض الأحيان تصدر القرارات الخاطئة من أناسٍ أذكياء جداً من الناحية العقلانية، ولكنهم لا يستطيعون الوصول إلى عواطفهم، وبالتالي فإنهم يتخذون القرارات باعتمادهم على نصف المعلومات المتوافرة لديهم فقط. فعندما يقوم شخصان بمراقبة تفاعلٍ إنسانيٍ واحد، قد يفسران ما يجري بطُرُقٍ مختلفةٍ تماماً، فما (تراه) ليس دائماً هو ما يبدو، ثم اسأل نفسك كيف لك أن ترى بقلبك كما ترى بعقلك.

٧- ما الفرق الذي يمكن أن يحدثه شخصٌ واحد؟ (الضعف):

عندما توفيت الأم تيريزا عام ١٩٩٧م قامت أقليةٌ صغيرة ذات صيتٍ ذائع بانتقادها؛ لأنها لم تركِّز جزءاً أكبر من طاقتها على تخفيف أسباب الفقر والمرض والجوع بدلاً من إسعاف المرضى والأشخاص الذين يموتون. ولكن بالتأكيد عندما يقوم شخصٌ بأداء عملٍ أصيلٍ كهذا طوال حياته فإنه يترك خلفه رسالةً يصعب تجاهل أثرها في كلٍّ منا، مفادها أنّ شخصاً واحداً يمكنه أن يُحدِث فرقاً.

قد يقول بعض الناس: إنّ نيلسون مانديلا أضاع حياته بقضاء جزءٍ كبيرٍ منها في السجن، وإنه كان يمكن أن يخدم بلده أكثر لو وافق على رغبات من قاموا بأسره. نعم، إنه أمرٌ مثبطٌ للهمة أن تواجه مشكلةً قاهرةً جداً لدرجة أنك ترى أنها لا يمكن أن تُحل. ومع ذلك أين يمكننا أن نكون دون رجالٍ ونساء يملكون الإيمان والروح والعزيمة على الاستمرار في مواجهة العقبات القاهرة؟ ودون وجود أمثال هؤلاء كان بالإمكان أن يبقى كوكب الأرض برمته تحت سيادة

النازيين، أو قد يستمر شلل الأطفال في قتل وإعاقة ملايين من الناس، أو قد نظلّ نعتقد أنّ الشمس تدور حول الأرض. إنّ رجلاً واحداً يملك تركيزاً وإصراراً عظيمين يمكنه أن يُحدِث فرقاً، ولكن على هذا الشخص الواحد أن يكون روحانياً ليكون قادراً على أن يحمل على عاتقه عملاً يستغرق كل حياته، فمن دون الروحانية تضعف عزيمة كثيرٍ من الناس، فيتوقفون عند ظهور كثيرٍ من العوائق.

٨- إن كان الآخرون فقراء أو مرضى أو يواجهون المشكلات أو يصارعون الموت فإنّ ذلك ذنبهم، وليس مشكلتي (النرجسية، ومركزية الذات، وعدم القدرة على الحب أو الشعور بالشفقة على الآخرين أو العطف عليهم):

إنّ أبسط طريقةٍ للتعامل مع هذا الحاجز الروحاني هي أن ننظر إليه من الناحية البيولوجية البحتة، فنحن حيواناتٌ اجتماعية كالقردة والذئاب. ومن منظورٍ علمي، فإنّ هذا يعني أنه دون بعضنا البعض لما كنا قادرين على البقاء والاستمرار طوال هذه الأزمان؛ فمن خلال مجموع ذكائنا الجماعي يمكننا أن نحسِّن من قدرتنا على النجاة بشكلٍ مُضاعف، فهناك مَن يُحسِن بناء القوارب من الشجر، وهناك من يحسِن رسم خط سيرٍ من خلال مراقبة حركة النجوم في السماء، وآخرٌ يحسن زراعة النباتات، وآخرٌ وسيطٌ بالفطرة، وهي كلها أعمالٌ لا يُستهان بها في رحلةٍ وسط المحيط المفتوح إلى وجهةٍ غير معلومة في زورقٍ ضيِّق.

هذا هو التفسير العلمي، أما التفسير الروحاني فهو أننا مخلوقاتٌ محبِّة وعطوفة ومدفوعة برغبتين: إحداهما أن نكون متفرِّقين لنبني ونبدع وننتصر ونفرض إرادتنا على الخليقة، والأخرى أن نتشارك اجتماعياً وعاطفياً وروحياً مع بعضنا البعض، ليس لصالحنا فقط، بل لأنّ جزءاً من هويتنا كبشر هو أن نرغب في القيام بذلك. وعندما يكون المجتمع على حافة الهلاك تحت وطأة المجاعة المُطَوَّلة فإنّ ما يحدث عادةً هو أنّ كل إنسانٍ يكون مهتماً بنفسه فقط، وذلك لأنه

ببساطة لا يوجد ما يكفي من الموارد لإشباع الناس كافةً. ونستثني من هؤلاء الأشخاص الذين لديهم توجهٌ ديني أو روحاني؛ فهم قادرون على اتخاذ قراراتٍ أخلاقية نابعة من اهتمامهم بالآخرين، ويتصرفون وفقاً لتلك القرارات لفتراتٍ أطول من الزمن، وتحت ظروفٍ شديدة الصعوبة، أكثر من الأشخاص الذين لا يملكون ذلك. فما وظيفة الدين إن لم تكن مساعدتنا على السمو فوق قصورنا الإنساني وغرائزنا الحيوانية؟! فكل إنسانٍ يجرب الحرمان ومواجهة المآسي والقصور، وكلٌّ منا سوف يمر بأوقاتٍ عصيبة خلال عمره، وكلٌّ منا سوف يحتاج الآخرين بشدة في وقتٍ ما. إنّ الروحانيين يفهمون حقيقة الحياة هذه ويتقبّلونها.

٩- الأسرع هو الأفضل، والأكثر هو الأفضل (الإفراط):

في كتاب «الديموقراطية في أمريكا» (Democracy In America) الذي كُتِبَ عام ١٨٣٥م وصف أليكسز دي توكوفيل الأمريكيين بأنهم «أناسٌ دائماً ما يطيلون التفكير في المزايا التي لا يملكونها... فمن الغريب أن نرى كيف يلهث الأمريكيون بحماسٍ محموم وراء رفاهيتهم، وأن نرى الخوف المبهم الذي يعذبهم دائماً إن لم يتمكنوا من اختيار أقصر الطرق التي تؤدي إلى تلك الرفاهية». إننا ـ معشر الأمريكيين ـ نفخر بأننا أذكياء ومبتكرون، فنحن نتصدّر العالم في مجال استكشاف الفضاء، وتقنية الحاسوب، والطب، ومطاعم الوجبات السريعة، فنحن نعمل ساعاتٍ طويلة، ونحن أيضاً نستهلك معظم موارد العالم الطبيعية على الرغم من أننا نمثّل نحو خمسة بالمئة فقط من عدد سكّان العالم. إنّ النمو وسط هذا النوع من الترف من شأنه أن يعطي الطفل إحساساً مشوّهاً جداً نحو بقية البشر، تخيَّل كيف يمكن أن يكون الطفل منعزلاً نتيجةً لذلك. إنّ هذا الوضع يكاد يشبه النمو في مدينة ديزني لاند الترفيهية بدلاً من النمو وسط العالم الحقيقي؛ فالنمو وسط محيطٍ من الترف ودون إحساسٍ بقيمة الأشياء قد يتسبب في أن

يكون الطفل غير ممتنّ وغير سعيد، بدل أن يكون لديه شعور بالشفقة نحو بقية البشر، فلا عجب أنّ كثيراً منا يؤمن بأنّ الأكثر هو الأفضل، وهناك مقولةٌ مأساوية سائدة في بلدنا، هي: «من يمت وهو يملك أكثر الألعاب يربح». يربح ماذا؟ كيف يمكن لأي شخصٍ يملك هذه الفلسفة حول الحياة أن يُنمّي أي روحانية؟ إنّ الأمر صعبٌ جداً.

وهل الأسرع هو الأفضل؟ بالطبع في كثيرٍ من الحالات يكون ذلك صحيحاً، فنحن نفضل الطيران إلى سان فرانسيسكو بدلاً من الذهاب بواسطة عربةٍ مغطاة، كما نفضّل أن تُحفَر فجوةٌ في أسناننا بواسطة حَفّارٍ ذي سرعةٍ عالية بدلاً من تلك الأجهزة المؤلمة البطيئة التي كانت موجودة في الخمسينيات، ولكن هل اندفاعك نحو نافذة طلبات السيارات التابعة لمطعم ماكدونالدز والتهامك الهامبرجر وأنت تطير مسرعاً وسط الطريق السريع هو ما تراه بشأن القيام بتجربةٍ جمالية؟ أم هل تعتقد أنّ التجربة الجمالية أو حتى الروحانية هي أن نتناول وجبة طعامٍ مكوَّنةٍ من سبع مراحل معدّة ومقدَّمة بطريقةٍ فنية، تأكل فيها ببطء وتستمتع بأحاديث دافئة مع أصدقاءٍ قُدامى وعزيزين؟ هل من الأفضل أن تقرأ في مجلة (ملخص القارئ) (Reader's Digest) نسخةً مختصرةً لعملٍ أدبيٍ عظيم، أم هل تكون قد فقدت شيئاً بقراءة العمل بهذه الطريقة؟ من المؤكد أن هناك قيمةً للأشياء التي نتناولها في بعض الأحيان ببطء ونستمتع بها بدلاً من تلك التي نلتهمها بسرعةٍ كبيرة.

١٠- التسلية أفضل من الإحساس بالواقع (الإدمان، والخوف من المودة، وعدم القدرة على خوض معترك الحياة بكل ما فيها):

يُقال: إنّ لدينا ثقافة مدمنة. فإذا صرفت النظر عن الأسس البيوكيميائية للإدمان فما يبقى لك هو الأسس العاطفية والاجتماعية له، يبدأ الإدمان كوسيلةٍ

نافعةٍ للتخدير من أجل التخلُّص من المشاعر غير المريحة، فليس من الخطأ أن تذهب إلى المنزل ليلاً بعد يوم عملٍ مُوَتِّرٍ بشكلٍ خاص، وتلقي بنفسك أمام التلفاز أو تتناول شراباً قوياً. إنّ لعقولنا القدرة على الترويح عن النفس حتى نعين أنفسنا على تجنُّب فرط الانشغال، وتبدأ المشكلة عندما تتحول عملية الترويح عن النفس بين الحين والآخر، خصوصاً بعد يوم عملٍ شاقّ إلى روتين، فيتحول تناول كأسين قويين لبضع مراتٍ في السنة إلى عدة كؤوسٍ قويةٍ على نحوٍ منتظم، أو إلى حضور حفلة سمرٍ ضخمة من وقت لآخر، أو أن تتحول مشاهدة التلفاز لمدة ساعتين دون وعي إلى مشاهدة التلفاز دون وعي لعدة ساعاتٍ كل يوم.

تخيَّل، إن استطعت تخيُّل ذلك، أي نوعٍ من المودة يمكن أن يوجد بين سكان المنزل عندما يكون واحدٌ من أفراد الأسرة أو عددٌ منهم أو جميعهم يشاهدون التلفاز بشكلٍ لا إرادي. تخيل أي تعطيلٍ للمودة يمكن أن يحدث عندما يكون مزاج أحد أفراد الأسرة عالياً بسبب مادةٍ كيميائية طوال الوقت، بأي شكلٍ يكون التفاعل مع هذا الشخص مختلفاً؟ قد يجادلك هذا الفرد من العائلة بقوله إنه لم يأخذ سوى قدرٍ ضئيلٍ من هذه المادة، وأنه بذلك يكون أكثر ابتهاجاً ومَرَحاً. ولكن أليس ذلك مختلفاً؟ إن الأفراد الذين يعيشون مع شخصٍ يكون دائماً في مزاجٍ عالٍ بعض الشيء بسبب الإدمان على مادةٍ ما سيقولون لك: إنّ ذلك مختلفٌ بشكلٍ مذهل، وإنهم يشعرون بـ (الجنون) لأنه اختلافٌ دقيق إلى حد أنّ المدمن يمكنه أن يستمر في الجدال لأنه مقتنع تماماً بأن ما يفعله شيء جيد ولا يعترف بأن ما يفعله شيء سيئ.

إنّ الإدمان أمرٌ يعيق الأحاسيس بشكلٍ منتظم؛ لأنه من المستحيل أن تحجب إحساساً واحداً دون أن تؤثر في الأحاسيس الأخرى، وذلك يعني أنّ الحياة العاطفية للمدمن تكون جافةً ومشوهة. ولأنّ المودة العميقة بين الناس تتطلب ارتباطاً عاطفياً فإنّ الإدمان يحجب المودة. وغالباً ما يخبرك المدمنون أنّ إدمانهم

يجعلهم أكثر مودة، وذلك لأنه يريحهم، ويذلل ما يعيقهم، ويجعلهم أكثر ارتياحاً من الناحية الاجتماعية. ولكنّ ذلك يكون صحيحاً فقط على مستوًى سطحي؛ فالتفاعل مع شخصٍ في حالةٍ من الإدمان يسمح فقط بوجود مودةٍ سطحية؛ لذا فإنه من الممل جداً وغير المرضي أن تذهب إلى حضور حفلةٍ يكون كل من سواك فيها يشرب أو يستخدم مواد كيميائية أخرى، فجميعهم يشعرون بالمودة والتقارب، ولكنهم ليسوا كذلك في الحقيقة، وأنت الوحيد الذي تعلم ذلك، وقد يدركون هذه الحقيقة في اليوم التالي عندما يشعرون بالحرج، أو عندما ينسون كل تلك (المودة)، ولكن عندها تكون الحفلة قد انتهت.

إن كانت الروحانية تتطلب القدرة على تكوين علاقاتٍ مع الآخرين، والقدرة على تقدير الأشياء التي تفوق الوصف في الكون وتأملها؛ إذنْ فإنها بالطبع سوف تتعارض مع روحانية الفرد. ونحن كثيراً ما نشبه هذه الحالة بالإعصار الذي يضرب منزل المدمن مباشرةً، فما يكون من المدمن إلا أن يهز بقبضته نحو الإعصار ويصرخ: «اخرج من منزلي»، وفي أوهامه النرجسية عن العظمة والقوة يؤمن بأن ما يفعله سوف ينقذ منزله. أما الشخص الروحاني الذي يقطن جواره فإنه ينظر إلى الإعصار ويقول في نفسه: «إنّ هذا أقوى مني بكثير»، ثم يتوجه إلى القبو. وبعد مرور الإعصار الذي دمر كلا المنزلين يزحف الشخص الروحاني خارجاً من قبوه، فيبحث عن الجثة ليتمكن من إقامة جنازةٍ لائقةٍ بجاره المدمن.

إنّ عيش الحياة بأكملها، بأحزانها وخيبات الآمال فيها، وبأفراحها ومباهجها، تعد من الهبات الأساسية التي ينالها من يتمتع بالروحانية؛ فهي تمنح عمقاً و تقديراً لا نظير لهما، وهي تجعلنا ممتنين لما نملك وكذلك لما أُخِذَ منا؛ وبذلك نتمكن من الشعور بالبهجة. ولا يمكننا القيام بأيٍّ من ذلك بشكلٍ جيد إن كنا نمارس الإدمان.

١١- إن سمحتُ للآخرين برؤية (حقيقتي) فإنهم سيؤذونني حتماً (الخوف من المودة):

عندما نقابل مراجعاً جديداً للمرة الأولى فإنّ أحد الأسئلة التي نسألها هو: «هل أنت راضٍ عن مقدار الدعم الموجود في حياتك ونوعه؟». ومع تقدُّم مراجعينا في عملية العلاج فإنّ أحد أهم التغيرات التي تحدث لهم هو تعميق قدرتهم على المودة. وإذا وضعنا اللغة الاصطلاحية جانباً فإنّ ذلك يعني ببساطة أنهم قادرون على الكشف عن أجزاءٍ أعمق وأعمق من أنفسهم مع الآخرين دون أن يفقدوا هويتهم أثناء ذلك. ومن أحد التناقضات الدائمة في التجربة الإنسانية أنّ الشيء الذي نميل إليه أكثر هو أيضاً أحد أكثر الأمور التي تخيفنا، ومن ذلك قضية أن يرى الآخرون حقيقتنا. ولأسبابٍ واضحة فإنه كلما أطلعنا الآخرين على أشياءٍ أكثر عن أنفسنا كنّا معرضين أكثر للنقد والرفض، وهما مرادفان نفسيان لهجومٍ جسدي يهدد الحياة.

والحقيقة هي أنك إن سمحت للآخرين حقاً أن يروا حقيقتك فإنّ بعضاً منهم سيؤذيك، وهنا تكمن المُعضلة. فإن كنت تحمي (نفسك) بأن تبقى منغلقاً عن الآخرين فإنك ستنجو من الضرر بطريقةٍ واحدة، ولكنك ستكون منعزلاً جداً ووحيداً لدرجة أنه سينتهي بك الأمر إلى الإضرار بنفسك ضرراً بالغاً بطريقةٍ أخرى.

ضعْ في حسبانك تجارب كثيرٍ من الناس التي مروا بها في عملية العلاج النفسي وفي مجموعات الدعم، فعندما تجلس امرأة في حلقةٍ للمرة الأولى مع غيرها من النساء وتقول: «اسمي جيل، وأنا مصابةٌ بسرطان الثدي»، فإنّ شيئاً روحانياً يحدث بين هؤلاء النسوة مما يغيرها ويغيرهنَّ إلى الأبد. وعندما يعلن رجلٌ ما للمرة الأولى أنه قد تعرَّض للضرب على يد والده عندما كان صبياً

صغيراً، ويذرف دموعاً صادقةً أثناء حديثه، أو عندما يبوح للرجل الذي يجلس إلى جانبه بأنّ مقامرته كادت تدمر زواجه وعائلته، فإنه يمكنك أن ترى أنّ الروابط الروحانية بدأت تتشكّل وتَقوى ومن ثَمَّ تتعمق بين أعضاء المجموعة. وإن دققت النظر أكثر فإنك تكاد ترى شعاعاً من الضوء يمتد عبر الغرفة من شخصٍ لآخر. عندما يغامر شخصٌ ما بإطلاع الآخرين على أمورٍ عن نفسه فيها شيءٌ من العار والخوف، وباح بها في بيئةٍ آمنة، فإنّ شيئاً ما يفوق الوصف سيحدث. إنّ ذلك الشعور الذي لا يوصف بالدفء والارتباط والراحة والسلام الداخلي يشَكّل جزءاً كبيراً من الروحانية.

يمكننا جميعاً أن نذهب إلى قمة الجبل ونصلي وحدنا، وهو شيءٌ جيد، ولكن حين نقوم أيضاً بمخاطرةٍ جميلة وسامية من خلال السماح للآخرين بأن يروا حقيقتنا فإننا نعمل بنصف قوتنا الروحانية فقط.

علِّم أطفالك جيداً

كثيرٌ منا يعرف ما يمكن فعله لمساعدة أطفالنا على أن يكونوا روحانيين أكثر، ولكننا في بعض الأحيان نواجه وقتاً عصيباً في القيام بذلك؛ لأنه يتطلَّب التغيير والالتزام من جانبنا. إنّ تنمية مزيدٍ من التواضع والثقة، واستقطاع وقتٍ للحياة، وتعلُّم تقدير قيمة الصراع، ومواجهة عزلتنا ونرجسيتنا وأنانيتنا وخوفنا من المودة، أو غضبنا المكبوت نتيجة التشدد الديني في الطفولة، كلها أمورٌ تتطلَّب الكثير من الشجاعة والجهد والمخاطرة. إنّ أنواعاً محددة من الاكتئاب السريري من شأنها أن تُعالج بشكلٍ أفضل بواسطة الدواء، ولكن مواجهة الحياة بكل واقعية وأمل تتطلَّب منا أن ننمو، وإنه لأمرٌ صعبٌ أن ننمو.

من السهل أن نقول: إن كثيراً من الآباء غير ناضجين بشكلٍ كافٍ هذه الأيام، إلى حد أن الأمر أصبح وكأنّ الأطفال يقومون بتربية الأطفال. ولكنّ ذلك كان

دائماً صحيحاً إلى حدٍّ ما، وسيكون كذلك دائماً؛ لأنه لا يمكن لأي منا أن يكون ناضجاً بشكلٍ كامل، ولا أن يكون صحياً بشكلٍ كامل. فالسؤال ليس: «من هو الشخص الناضج كفايةً لتربية الأطفال؟»، بل السؤال الأفضل هو: «كيف لي أن أنضج أكثر، ومتى سأكون مستعداً لتربية الأطفال؟». إنّ أحد أكثر الاكتشافات المبهجة التي توصلنا إليها عبر السنين هي أنّ الأوان لم يفُتْ أبداً حتى يخاطر الوالد بأن يكبر أكثر، وإن قام الوالد بهذه المخاطرة فإنّ ذلك سيكون له تأثيرٌ إيجابيٌّ في أطفاله. ونحن نقول هذا ونحن مدركون أنه أمرٌ خطير أن نقول: «أبداً أو دائماً»، ولكننا رأينا من النتائج الإيجابية في عدة مراتٍ، عبر أعمارٍ ومراحل وظروفٍ زمنيةٍ مختلفةٍ وكثيرة جداً، ما يجعلنا قادرين على القيام بهذه المخاطرة الآمنة نوعاً ما.

الفصل السابع
أن تكون أعزّ أصدقاء ابنك

لا شجاعة، لا..........

كتب جاكسون براون، مؤلف كتاب (إرشادات الحياة الصغير) الأفضل مبيعاً، كتاباً آخر يتمحور بشكل كبير حول تعاليم أبيه الحكيمة وسمَّاه (كتاب الحكمة لكل الآباء) (A Father's Book of Wisdom)، وقد احتفظنا بنسخة من هذا الكتاب في عيادتنا وتلقينا عدداً من التعليقات الإيجابية من الأشخاص الذين ألقوا نظرة عليه. ومن إحدى المقالات التي وردت في الكتاب على لسان أبي المؤلف قوله: «آباء هذه الأيام أصدقاء لأبنائهم؛ لأنهم لا يملكون الشجاعة على أن يكونوا آباءً» (ص ٩٥). إنها لعبارة قوية، والمثير في الأمر أن معظم الأشخاص الذين قرأوا هذه العبارة هزوا رؤوسهم موافقين عليها بكل بساطة. عندما يكون المرضى في عيادتنا بقصد العلاج فإن جزءاً من العمل الشاق الذي يقومون به يشتمل على تعقب كل ما تحمله مثل هذه المقولة من معانٍ متضمنة وظاهرة؛ فالآباء يعلمون أن هناك مقياساً من الحقيقة في المقولة نظرياً، غير أنهم ليسوا متأكدين دائماً مما تعنيه عملياً.

إن صحة العلاقة بين الآباء وأبنائهم ليست بالأمر الهين الذي يمكن صبُّه في قالب واضح، بل هي في الحقيقة أكثر تعقيداً بسبب الاختلاف الواضح بين أنماط التربية عبر الثقافات، وإن كان الأمر غير ذلك فإنه يمكننا القول: إن الإنسان بطبعه متكيف ومرن إلى الحد الذي يجعل أي عدد من أنماط العلاقات يكون صحياً عندما نفكر فيه، ففي بعض المجتمعات يترك الرضع في مهودهم

أكثر من الرضع في مجتمعات أخرى، وفي مجتمعات أخرى تنتهج مناسك رسمية خاصة بالانتقال لحمل الطفل من مرحلة عمرية إلى تلك التي تليها، أما في مجتمعات أخرى فليس هناك أي مناسك رسمية من مثل هذا النوع. إن علماء نفس الطفل سيستمرون على الأرجح في الجدال حول مسألة أنماط التربية الصحية المعتمدة عالمياً ما دامت البشرية على الأرض، ولكن هذا لا يعني أنه ليست هناك خطوط عريضة يتم اتباعها.

لماذا يهز كثير منا رؤوسهم موافقين عندما يقرأون مثل هذه المقولة التي ذكرها براون في كتابه؟ لا بد من أنها تلخص بشكل ما ملاحظاتنا الفردية حول الأطفال في هذا الزمن. ولكن عمَّ تعبر؟ إننا نعتقد أنها تضرب على أوتار القلق المحفور في أعماقنا حول وجود رابطة متفككة بين الأب وابنه في كثير من المجتمعات. إن علماء الأنظمة العائلية من أمثال سلفادور مينوتشين يشيرون إلى أن في العائلة القويمة يكون هناك نوع من الرابطة شبه النافذة بين الآباء والأبناء، فبينما هم مرتبطون ببعضهم البعض بطريقة حميمة إلا أنهم أيضاً منفصلون عن بعضهم البعض على نحو مناسب، وبمعنى آخر: دائماً هناك فرد مسؤول في العائلة القويمة، فعندما تبدأ الرابطة بالتحلل تكون النتيجة هي الفوضى العاطفية.

الفوضى أو العزلة مقابل الراحة والأمان

ونذكر هنا مثالاً آخر يثبت أن اختبار طرفي النقيض لسلسلة متواصلة من شأنه أن يساعدنا جميعاً على أن نكون آباء أفضل، فعندما تجمع رابطة ضعيفة جداً بين الآباء وأبنائهم فإن الفوضى تكون هي النتيجة، أما إن كانت الرابطة بينهما صارمة جداً فإن النتيجة هي الانفصال والعزلة، وكلاهما غير صحيّ. أما إن كانت الرابطة بين الآباء وأبنائهم رابطة واضحة ومرنة فإن الأمور ستسير على

نحو أفضل. ويتمحور الجزء الأكبر من العلاج في بعض العائلات حول إصلاح رابطة العلاقة بين الأجيال حتى يشعر الأطفال بالراحة والأمان في الوقت الذي يحصلون فيه على مساحة أكبر للنمو.

فوضى العواطف

إن كنت تظن أن فوضى العواطف قد تكون مشكلة فإنك محق. لماذا قد تنجم فوضى عاطفية عندما يحاول الوالد أن يكون صديقاً للطفل؟ انظر حولك. ما الذي سوف يحصل في الصف إن حاول المدرس أن يكون (الرجل الطيب)؟ ونحن هنا نشير إلى المدرس المتهاون الذي يفتقد إلى النظام، ذلك المدرس الذي يفضل أن يكون صديقاً لطلابه على أن يعلمهم ويظهر لهم دوره القيادي. فمثل هذه العلاقة تبدو جميلة في بدايتها، أليس كذلك؟ فالأطفال متحمسون جداً لهذه العلاقة (القريبة) التي تربطهم مع شخص راشد، فهي تجعلهم يشعرون بالتميز والقوة، وبعد مضي عدة أسابيع على بداية الفصل الدراسي تساور الشكوك بعض التلاميذ حول هذه العلاقة فيشعرون بأنه ليس هناك من شخص مسؤول عن الصف، كما أن الواجبات غير واضحة. إذا شعر بعض التلاميذ بالتحدي نحو واجب ما فإن المدرس يقضي وقتاً طويلاً في حل هذا الواجب ومناقشته مع بقية التلاميذ، وذلك في محاولة منه لإسعاد الجميع، وبعد فترة وجيزة يكون الطلاب هم المسؤولين عن إدارة الصف، وبعد ذلك بقليل تبدأ الفوضى.

وماذا عن مكان العمل؟ كيف سيبدو الأمر إن كان لديك نائب رئيس أو مدير أو مسؤول كل هدفه أن يكون صديقاً لك؟ الأمر سيّان، ستشعر في بداية الأمر بالسعادة، فكل من في العمل قريب من الآخر، فمثل هذه العلاقة يشوبها الدفء والغموض، كما تشعرك بأنك جزء من عائلة كبيرة، وتحت مثل هذا النوع من الإدارة فإن ما يحدث بعد زوال المشاعر الأولى هو ذاته ما يحدث في الصف

الدراسي، فلا أحد يعلم ما واجباته بالتحديد، كما لا يعلم على أي نحو سيتم تقييمه؛ فكل العاملين يشعرون بالسعادة حتى يقع الصراع، عندها سيشعر عدد كبير من الأشخاص بأنهم قد طعنوا من الخلف من قبل السيد (الرجل الطيب). وهذا يحدث لأنه يستحيل عليك إرضاء جميع الأطراف، فعلى سبيل المثال: أنت تريد لمشروعك أن يستمر، أما رؤساؤك فلا يرون ذلك، يتم سحب التمويل، غير أن على رئيسك أن يكون ذلك الرجل الطيب فلا يخبرك بالأمر مباشرة إنما يأمل أن تسمع هذه الأخبار السيئة من شخص آخر. فعندما تسمع بهذه الأخبار من شخص آخر فإنك تشعر أن رئيسك قد أوقع بك في الخفاء حتى إن لم يكن قد فعل، إلا أنه قد فعل ذلك في الحقيقة لأنه لم يحتمل أن يكون واضحاً معك خشية أن تغضب منه.

إن الأطفال يحتاجون، بل يفضلون وجود نموذج ما، ولكنهم لا يعلمون كيف يسألون عن مثله مباشرة. ففي الأنظمة الضعيفة يتم تضليل الأطفال بسبب غياب مثل هذا النموذج، غير أنهم يعتادون على الأمر ويسعدون لغيابه، وبعدها يصلون إلى حد عدم القدرة على التخلي عن هذا القدر الكبير من القوة التي اكتسبوها، وأكبر مأزق يتعرض له الآباء والأبناء في هذا الخصوص هو عندما يرغب كلا الطرفين في أن يكون محبوباً من الآخر؛ لأن كليهما يهتم بالآخر، إلا أنهما يحتاجان إلى وجود نموذج ما، وبالطبع لا يقع على عاتق الطفل إيجاد مثل هذا النموذج، وفي مكان ما في اللاوعي يعرف الطفل هذه الحقيقة، وتكون النتيجة ليست بالجيدة.

العزلة والانفصال

وهناك من جانب آخر عائلات يكون فيها الآباء منفصلين جداً عن أبنائهم؛ إذ تكون هناك فسحة صغيرة من الدفء والارتباط بين الطرفين، وتشتمل مثل هذه

النوعية من العائلات على الآباء القاسين والصارمين وغيرالمرنين والمستبدين على نحو مبالغ فيه، إلى جانب أولئك المنفصلين عن أبنائهم إلى حد كبير. وتشتمل الفئة الأخيرة على العائلات الثرية النمطية التي يعهد فيها الأهل بمهمة تربية الأطفال إلى المربية ويُبعث فيها الصغار إلى مدارس داخلية منذ سن صغيرة. وغالباً ما يصف مراجعونا الذين نشأوا مثل هذه النشأة علاقتهم بآبائهم على أنها أشبه بالعلاقة بين موظف صغير والمدير في شركة ما، وهي علاقة مهمشة ورسمية جداً وتكاد تخلو من الارتباط العاطفي.

وقلّما يكون الآباء أصدقاءً لأبنائهم في مثل هذه الأنظمة، وفي واقع الأمر فإنه من الصعب حتى تطور أي نوع من العلاقات. وعلى عكس ما يحدث في نظام (الأب الصديق) فإن الأطفال الذين نشأوا في ظل نظام صارم يعلمون ما المطلوب منهم في كل لحظة، فإن كان وقت النوم هو الساعة التاسعة مساءً فإن الأطفال يذهبون إلى النوم في الساعة التاسعة مساءً حتى إن كان وابل من النيازك الذي يأتي مرة في القرن سوف يمر في الساعة العاشرة مساءً من ليلة السبت وسوف يشاهده الأب والأم مع بقية الأشخاص الكبار وأبناء الجيران، فإن القوانين تظل هي القوانين، وليس هناك أي استثناءات. إن مسألة القرب العاطفي وتقبل ما لا يمكن السيطرة عليه في الكون تمثل رعباً يحيط بهذه الطريقة في التربية.

إن الخوف عاطفة صحية تعطينا حقائق مهمة عن الحياة. والتحكم أيضاً صحيّ إلى حدٍّ ما، إن كان مثل محاولاتنا في التحكم بتأثير المناخ من خلال إنشاء مبانٍ تساعد على إبعاد عناصر المناخ المؤذية. فإن لم نكن نخاف التجمد حتى الموت لما كنا حرصنا على عزل المنازل وتركيب الأفران؛ فالتحكم المبالغ فيه يشير إلى فرط الوسوسة والخوف، وعلى الرغم من أن الشكل الخارجي لمثل هذه

العائلة هو شكل عادي جداً إلا أن النفسية الداخلية فيها تعمها الفوضى، فيقل السلام الداخلي فيها.

إن غضب منك أبناؤك فإنك لن تتحطم

إن السؤال الذي كثيراً ما نسمعه من آباء يصارعون لإصلاح الروابط بين الأجيال هو: «كيف يمكنني أن أصلح علاقتي مع أبنائي دون أن أسبب لهم الألم؟»، والجواب بكل بساطة هو: «لا تستطيع»، فلا يمكنك إصلاح أمر ما في نظام دون أن تسبب الألم، فالتغيير أمر مؤلم للناس. والجيد في الأمر هو أن أحداً لن يتحطم إن اضطررت للتغيير بين فينة وأخرى، وبالطبع فإنه ليس بالأمر المستغرب إن غضب الأطفال من آبائهم إن سمعوهم يقولون «لا»، فمن الطبيعي أن نغضب إن رفض أحد تلبية رغباتنا، وهو شعور طبيعي.

افرض أن ابنك البالغ من العمر عشر سنوات يقضي كل وقته معك بمثابة صديقك إلى حدّ تجنب مرافقة الأطفال الآخرين وتكوين صداقات معهم، افرض أنك في طريقك إلى بحيرة قريبة بهدف السير لفترة من الوقت على انفراد، إذا بابنك البالغ من العمر عشر سنوات ينضم إليك، لكنك تشرح له بكل لطف أنك ترغب في الاختلاء بنفسك للتأمل، عندها سوف تجرح مشاعر ابنك وبالتالي سيغضب منك لصدّه في موقف كهذا، فقد اعتاد على وجوده معك فيه، فتكمل سيرك ثم تعود إلى المنزل وإذا به متجهم، أما أنت فتتصرف وكأن الأمر عادي جداً، ولكنه يستمر في تجهمه، فتستمر في يومك ويزيد هو في تجهمه. وأخيراً تبين له بحزم ممزوج بشيء من اللطف أن هناك أحياناً تكون بحاجة إلى القيام ببعض الأمور بمفردك، وأنك تتفهم غضبه هذا، لكن الغضب لا يغير من الأمر شيئاً، وإن استمر هذا الغضب فإنك ستضطر إلى إرساله إلى غرفته؛ لأنك لن تتقبل أن يستمر في معاقبتك بمثل هذه التهيدات والنظرات لبقية اليوم. وبعدها

تستأنف يومك العادي فإذا به يخرج من غرفته متجهماً وبشكل تدريجي يدرك أنك لا تأبه كثيراً بتجهمه، عندها يبدأ الابتهاج ويخرج ليرى إن كان ابن جاره يرغب في اللعب. وكل ما حدث هو أمر عادي وطبيعي، ولكن هل الأمر في بدايته محزن لكما حتى يصبح هذا التغيير جزءاً من النظام؟ أجل بالطبع. وهل يعني هذا أن عليك ألا تقوم بالتغيير؟ بالطبع لا.

لا بد من أنك قد لاحظت أن العنوان الجانبي قد ركز على أنك لن تتحطم عندما يغضب أبناؤك منك، ومن واقع تجربتنا فإن ما يكمن تحت خوف الآباء من جرح أبنائهم بسبب هذا التغيير هو خوفهم من عدم قدرتهم على تحمل الحزن المؤقت الناتج عن غضب أبنائهم منهم، وتذكَّر أن الأطفال لن يتحطموا عندما يحدث الآباء تغييراً كهذا بحزم ورفق وبطء، ولكن بثبات. إنهم ببساطة لن يتحطموا حتى إن خشيت عليهم من ذلك.

أمثلة على سلوك الصداقة

في بعض الأحيان يكون الخط الفاصل بين أن تكون أباً حنوناً وأن تكون صديقاً ليس واضحاً كفاية؛ لذا دعونا نتأمل بعض الأمثلة التي وجدنا أنها تسبب المشكلات في بعض العائلات، وعلى الأرجح فإنك سوف ترى أين تكمن المشكلة فوراً.

١- فلنذهب معاً إلى النادي:

(جني) هي قرة عين أبيها وفتاته المدللة، الأمر الذي يسعد الأب والابنة إضافة إلى الأم التي عانت من تجاهل أبيها لها طوال فترة نموها. جني تذهب مع أبيها إلى حيث يذهب، وهي تحب أن تذهب على وجه الخصوص إلى النادي وتمثل دور الشريك له عندما يلعب الورق مع رفقائه، وهي تشعر دوماً بأنها ملكة وأنها مذهلة جداً وكأنها الفاتنة الرقيقة. كل الناس يحبون أن تكون من حولهم، وبخاصة أصدقاء أبيها المقربون. بلغت جني الآن الحادية عشرة من العمر، وقد

استمر الأمر أكثر مما يجب. وبات هذا الأمر جزءاً من حياة العائلة، ولا يحمل إلا تأثيرات إيجابية على حسب ما يرى الجميع. عندما تدخل جني غرفة ما كل الأنظار تتجه نحوها كما كانت تنظر إليها عندما بدأت تتعلم خطواتها الأولى، أما وجه أبيها فإنه يشعّ ببريقٍ وهّاج عندما ينظر إليها، أما الناس فدوماً يثنون على هذه العلاقة الجميلة التي تربطها بأبيها كما يحسدها أصدقاؤها على كل الطاقة والسحر والاهتمام الذي تحصل عليه.

أين تكمن المشكلة؟

كثيراً ما يسألنا الناس: ما الخطأ في أن تكون الفتاة أميرة أبيها أو يكون الولد رجل أمه الصغير؟ الأمر يبدو وكأنه طريقة طبيعية لبناء ملكة احترام الذات عند الطفل. يمكننا جميعاً أن نفكر في أمثلة يبدو فيها الأطفال وكأنهم يتحلون بقدر عالٍ جداً من احترام الذات.

إنهم أطفالٌ غالباً ما نجدهم متزنين وواثقين من أنفسهم، وهم أطفال يملكون قدرة عالية على الإنجاز، إضافة إلى كونهم مركزاً لجذب الاهتمام. إذاً فما المشكلة في ذلك؟ إن كانت الحياة كلها إنجازاً وثقة بالنفس فليس هناك مشكلة، ولكن الحياة هي علاقات وعمق واتزان. إذنْ، فلنلقي الضوء على بعضٍ من جوانب المشكلة.

أولاً: بينما تشجع الأم نمو مثل هذه العلاقة بين الأب وابنته من منطلق أنه كان للأم علاقة ضعيفة مع أبيها، إلا أن ما يحدث فعلياً هو أن الأم تقع تحت وطأة الغيرة والحقد من مثل هذه العلاقة؛ لأنها قد أصبحت خاصة ومتفردة، فمن المفترض أن تكون الأم هي أهم شخصٍ في حياة الأب وليس جني، فعندما تدخل الأم إلى غرفة المعيشة قد يلحظها الأب وقد لا يلحظها. أما عندما تركض جني بكل حماسٍ إلى غرفة المعيشة وتقفز إلى أحضان أبيها فإن وجهه يتهلل عند

ذلك فرحاً. إن رغبت الأم في قضاء الظهيرة أو فترة المساء مع الأب لأنه لم يتسنَّ لهما الخروج معاً منذ أسابيع فإن عليها الدخول في منافسةٍ مع ابنتها على من يستطيع الاستحواذ على اهتمام الأب أولاً، أو الأسوأ من ذلك كله أن الأب قد يدعو جني لمشاركتهما والخروج معهما. وبمضي الوقت فإن مثل هذه العلاقة لا تعطي الابنة حساً مزيفاً عن ذاتها فحسب، بل إنها أيضاً تفسد علاقتها مع والدتها؛ فالأم في أعماقها تحسد ابنتها على ما هي عليه، ثم تكره نفسها لأنها تحمل هذا الشعور؛ مما يؤثر سلباً بالتالي في احترامها لذاتها، فالأم تربطها علاقةٌ متوترة مع ابنتها، الأمر الذي سوف يسلب منهما السعادة التي قد يعيشانها معاً فيما بعد.

ثانياً: إن كان لجني إخوة أو أخوات فإن الشيء ذاته سيحدث أيضاً؛ فإنهم سوف يحسدون شقيقتهم في أعماقهم، إلا أن الصراع في داخلهم يكون أعنف؛ مما يجعلهم أكثر قلقاً وارتباكاً من الداخل. وفي النهاية، إن كانوا يحسدون الأميرة سراً، وعلم الملك بذلك، فإنهم قد ينتهون إلى حال أسوأ مما كانوا عليه؛ لذا فإنهم يتوقون إلى أن يصبحوا مثلها ويكسبون شيئاً من اهتمام أبيهم الخاص، ولكن واأسفاه، مهما فعلوا فإنهم لا يستطيعون أن يكسبوا المعركة. لم لا؟ لأنهم ببساطة ليسوا جني. وإن تجرأ أحدهم على مناقشة المسألة مع الأب أو مع الأم فإنهم على الأرجح سيبدون مندهشين وغير مصدقين ضاربين لك أمثلة تلو الأخرى تثبت أن أبيهم يعامل كل أبنائه معاملة خاصة، ولكن إن كانت جني حقاً هي رفيقة أبيها وأميرته فلا يهم ما يقوم به الأب، والضرر سيقع لا محالة. عندما نعمل مع أشخاص بالغين كان لديهم أخ أو أخت لعب دور ذلك الطفل المميز أثناء طفولتهم فإن جزءاً كبيراً من العلاج يتمركز حول مشاعر الألم والاستياء والذنب والعار التي تراكمت على مر العقود.

ثالثاً: علينا أن نتساءل عما يحدث للأب أثناء ذلك كله. أن تكون لك علاقةٌ

خاصة مع أحد أبنائك أسهل بكثير من أن تكون لك العلاقة ذاتها مع شريكك؛ وذلك لأن الأطفال أرهف حساً وأشد ميلاً إلى حبنا بحكم اعتمادهم الكبير علينا، فإن أسأت معاملة شريكك لفترة طويلة فإنه على الأرجح سيتخلى عنك، أما الأطفال فلن يتخلوا عنك بسهولة. لذا، فبينما كان الأب مستمتعاً بعلاقته الرائعة مع ابنته كان هاجس ما يهمس في أعماقه قائلاً: «الأمر ليس سوياً، يجدر بك أن تمضي وقتاً أطول مع زوجتك، ولكنها امرأةٌ راشدة، الأمر أشبه ما يكون بالتهديد». أو إن كان الأب يعوض بشكل مبالغ فيه ما عاناه من طفولته الأليمة إذنْ فإنه يحاول أن يشفي جراحه السطحية الظاهرة من خلال تجنبه مواجهة آلامه ومحاولة علاجها، إنه بالأحرى يستخدم ابنته جني ليتفادى النضوج أكثر على رغم أنه سيصدم في الوهلة الأولى لسماعه ذلك.

وأخيراً: إن جني سوف تتضرر على نحوٍ خاص، وقد لا يظهر هذا حتى تبلغ العشرينيات أو الثلاثينيات، إنها تسير في دربها من المدرسة الابتدائية إلى الثانوية وحتى الجامعة محبوبةٌ من الجميع. تبدأ في مرحلة التخرج وهي مازالت نجمة، كل من حولها يهتم بأمرها لما تملكه من شخصيةٍ مميزةٍ وساحرةٍ ومسالمة. ولكن عندما تقف على أعتاب الثلاثينيات تبدأ بعض المؤشرات البسيطة بالبروز موضحة أن خللاً ما قد وقع، حتى جني قد باتت تدرك ذلك، ولكن بعد ثلاثين عاماً من المجد والتربع على القمة؛ إذ إن فكرة مخاطبة عيب شخصي تكون فوق مستوى التحمل؛ لذا فإنها تستأنف حياتها كما في السابق، أما والداها فيدركان أن الرجل الذي اختارته يعاملها كأميرة.

والواقع هو أن شريك حياتها يعاملها كدميةٍ جميلة دون وجود عمق في علاقته بها. إن المضي في عاطفةٍ تربطك بشخصٍ راشد تتطلب منك الوصول إلى الأعماق بعد فترة وجيزة، وحتى يكون لك ذلك العمق فإنه يتوجب عليك أن تكون

قادراً على التمعن في أعماقك، وهنا يكمن لب المشكلة. وفي الوقت الذي تكون فيه جني قد مرت بعقدٍ أو نحوه من العيش تحت ظل علاقةٍ غير سعيدة وتكون مستعدة للتمعن بعمق في هذه العلاقة الناشطة فإنه يكون من المؤلم جداً أن تدرك ما حدث لها. وعندما تكون أخيراً قادرةً بكامل وعيها على أن ترى وتشعر بما ألمَّ بها عليها أن تقف عندها وجهاً لوجه مع الحقيقة التي تقول: إن كونك شخصاً مميزاً هو بسوء أن لا تكون مميزاً كفاية. وبالطبع، فإن والديها لم يفعلا ذلك عن سوء قصد، بل فعلاه ظناً منهما أنهما يفعلان أفضل ما يمكنهما فعله. إن الازدواجية والاضطراب الداخلي اللذين تمر بهما هما أمران يمكن التغلب عليهما من حسن الحظ. إن استطاعت أن تستوعب الألم الناتج عن مواجهة هذا النمط المدمر فإنها ستكون قادرة على أن تنعم بعلاقةٍ عاطفيةٍ سعيدة يوماً ما، ولكن ليس قبل أن تواجه هذه المشكلة.

ما الذي يتوجب علينا فعله عوضاً عن ذلك؟

إن كان لديك أو لدى شريكك أي إشارةٍ مبهمة بأن ديناميكية الأمير أو الأميرة هذه قد بدأت في الظهور فإن أول ما عليك فعله هو التحدث عنها بشكلٍ هادئ ومحدد كأن تقول: «عزيزي، هل تعلم أني بدأت أفتقد أوقاتنا الخاصة معاً، فهل لاحظت الشيء ذاته؟»، وعلى الشريك أن يقاوم ميله إلى الدفاع وأن يتقبل ما قلت ومن ثم يفكر فيه ملياً عدة أيام، لا أن يرفض الأمر برمته. أو يمكن أن يقول الزوج لزوجته: «إنني أشعر بشيءٍ من السخف لقول ذلك، ولكنه أمر من الأمور التي قد تقف عائقاً أمامنا إن لم أقل شيئاً الآن. إنني قد بدأت أستاء من علاقتك بابنك». وعلى الزوجة أن تتقبل الأمر، وأن تبدي اهتماماً به، وأن تتقبل إمكانية أن يكون لزوجها وجهة نظرٍ صائبة.

وبالتأكيد، إن لم تكن واثقاً إن كنت قد تجاوزت الحد أم لا تكلم واقترح أن

تذهبا معاً وتطلبا نصيحةً خارجية من شخصٍ لن يوافقكما وحسب على كل ما تقولانه أو تفعلانه. إننا جميعاً نعرف أشخاصاً سيدعموننا في كل ما نقوله، وكلنا نعرف كيف نضع ما يكفي من التوابل على قصة ما لجعلها تبدو أفضل أو أسوأ مما هي عليه حقاً؛ لذا فإن رغبت في طلب استشارةٍ خارجية فلتكن متأكداً من موضوعيتها.

إن كانت لديك علاقة صلبة نوعاً ما فإن إحداث تغيير في منتصف هذه العلاقة لن يكون أمراً مفزعاً. وفي أسوأ الأحوال فإن التجربة لن تكون مريحةً حتى يتم تطبيقها عدة أسابيع. ولكن ما هذه التغييرات التي نتحدث عنها؟ إن استوعبت الأمر باكراً فستدرك أن هذه التغييرات هي أمورٌ بسيطة، كأن تعير بقية أبنائك اهتماماً مماثلاً لذلك الذي تعيره لابنك المفضل وبكامل وعيك، أو أن تحرص على خروجك بانتظام مع زوجك بمفردكما دون وجود الأبناء. أما بالنسبة للمثال الذي ذكرناه عن النادي فإن ذلك يشتمل على أن يذهب الأب بمفرده أو أن يصطحب ابنته جني معه إن كان سيأخذ بقية الأطفال معه، وذلك في حال كان هناك يومٌ خاص لاصطحاب العائلة.

أن تقوم بأمور تجعل زواجك مميزاً، وأن تجعل كل أفراد أسرتك يشعرون بأهميتهم، من شأنه أن ينقذ زواجك، وأن ينقذ طفلك المميز، وأن يحمي بقية أبنائك من سنواتٍ من الارتباك والغم. ورجاءً تذكَّر أن التغيير في بدايته لا يكون مريحاً كما أنه يؤدي إلى الفوضى، وأن الأطفال لن يتحطموا لمجرد أنك تحدث بعض التغييرات من وقتٍ لآخر.

٢- أمي فرد من المجموعة:

إن السيدة ثورنتون هي سيدةٌ رائعة، وابنها المراهق بيل وبقية أصدقائه يقضون وقتاً طويلاً في منزلها، وذلك لأنها لطيفةٌ ومتحدثةٌ جيدة ومرحةٌ أيضاً. فيذهب

صديق بيل ويخبر أباه أن السيدة ثورنتون تبدو كأنها فرد منهم في بعض الأحيان. إنها تعمل في الصباح لدى شركةٍ لتطوير برمجيات الحاسوب، وتعود إلى منزلها عند الساعة الثانية والنصف بعد الظهر، وذلك لتكون متفرغة لأبنائها بقية الوقت. وفي كثيرٍ من الأيام يكون مطبخها مليئاً بالمراهقين في فترة الظهيرة، فتقوم بإطعامهم واللهو معهم، وأكثر ما يحب المراهقون فيها هو أنها تمازحهم وتلهو معهم وتتصرف كأنها فرد منهم أكثر من كونها أماً كبقية الأمهات.

إذاً، أين تكمن المشكلة؟!

إن للمراهقين قولين شهيرين، هما: «عش حياتك!»، و«انضج!»، وهنا تكمن المشكلة. أين هم أصدقاء السيدة ثورنتون؟ ما عساها تفعل في حياتها؟ متى توقفت عن النضج؟ عندما تجلس هناك في المنزل وتنتظر عودة ابنها ورفاقه حتى تكون صديقة لهم فإن الرسالة التي ترسلها إليهم، أعجبها الأمر أم لم يعجبها، هي: «ليس لي أي أصدقاء، إنني أخشى من تكوين صداقاتٍ مع الراشدين، حتى إنني أخشى مواجهة المشكلة، كما أنه ليس لديَّ ما أقوم به عندما لا أكون في العمل». وهل يعني ذلك أنه عليها ألا تكون في المنزل أبداً عند عودة الأطفال من المدرسة؟ بالطبع لا. إنه لمن الجيد أن يدرك الأبناء أن هناك من ينتظرهم بعد عودتهم من المدرسة، ولكن المسألة كلها تدور حول كيف تحدث تفاعلات ما بعد المدرسة.

عندما تبدأ عطلة نهاية الأسبوع فإن الآباء والأمهات الذين وقعوا فريسةً في هذه المصيدة سيقولون على الأرجح كلاماً مثل: «اذهب إلى مكان ما واستمتع بوقتك مع أصدقائك فإنني لن أكون وحيدةً البتة، فلديّ أعمالٌ كثيرة عليّ القيام بها الليلة (كأن أقوم بكي قمصانكم وملابسكم، الأمر الذي يجعلك تحس بالذنب أكثر وأكثر). إنه لمن دواعي سروري أن أراك مستمتعاً برفقة أصدقائك.

(والترجمة لكل ذلك هي: إنني أعيش حياتي من خلالكم)».

إن مراجعينا الراشدين الذين عاشوا حياتهم في ظل هذا النمط يتذكرون أنهم كانوا يشعرون بالذنب والمسؤولية تجاه آبائهم، وكثير منهم اختار البقاء في المنزل ليلتي الجمعة والسبت قائلين: «كما تعلم يا أبي، أنا أستمتع حقاً بالجلوس في المنزل خلال عطلة نهاية الأسبوع بين الحين والآخر، وفي النهاية فإنني سأكبر وأكون خارج المنزل قبل أن تشعر بذلك». قد يبدو ذلك جيداً أليس كذلك؟ ياله من ابنٍ وفي، إنه ليس في الخارج يتعاطى المخدرات أو يقوم بفعلٍ فاحش، بل هو هناك في المنزل قرب المدفأة مع والده أو والدته الطيبين. باستثناء أمرٍ واحد، ألا وهو أنه يغلي من الداخل بمشاعر متضاربة من الشفقة و الامتعاض والإحساس بالذنب، ولكنه لا يعرف كيف السبيل إلى الخلاص من هذه الدائرة. فالحل الوحيد هو إما أن يترك والده أو والدته في المنزل برفقة ذات مثيرةٍ للشفقة، وإما أن يبقى في المنزل وهو كارهٌ لذلك. فالأطفال أشبه ما يكونون بذرات الهواء التي تنطلق وتملأ أي فراغٍ تجده؛ فإن كانت حياتك فارغة فإنهم بشكل تلقائي سيحاولون أن يملأوا هذا الفراغ حتى إن طلبت منهم عكس ذلك.

ما الذي علينا فعله عوضاً عن ذلك؟

إن أبسط ما عليك فعله تجاه هذه المشكلة هو أن تكون لك حياتك المستقلة إلى جانب حياتك مع أبنائك وأصدقائهم. للبعض يكون الأمر بمثابة مهمةٍ مفزعة بسبب النقص الذي عانوه في طفولتهم، ولكنها مهمةٌ سيتم إنجازها بنجاح بمجرد أن تكون لديك النية على ذلك. وتذكّر أنه إن أوحيت إلى نفسك بأنك لن تستطيع القيام بشيء، أو أنّ شيئاً لن يحدث أبداً، فإنك لن تستطيع ولن يحدث. أما إذا نظرت إلى المهمة بمنظور التحدي الذي يمكن إنجازه مع قليلٍ من الجهد فعندها يمكنك إنجازه.

إن الذين يجدون صعوبةً في إيجاد أشخاصٍ راشدين يمضون معهم وقتاً غالباً ما يخبروننا أنهم لا يعلمون كيف يقومون بذلك، أو أنهم لا يعلمون كيف يبحثون عن شخصٍ ما. أما إن نظرت حولك فإنك ستجد مئات ومئات من الناس في كل مكان؛ فالمشكلة لا تكمن في قلة الناس، ولكن المشكلة في الأغلب هي قلةٌ في المعرفة مصحوبة بشيء من الخوف من خوض مخاطرة البدء في علاقةٍ ما. ونحن ننصحك بأن تبدأ بالقول لنفسك ما يلي: «إنني سأتوقف عن الاعتماد على أبنائي كمصدرٍ للدعم الذي أحتاجه من شخصٍ بالغ حتى إن كان أبنائي الآن كباراً. وخطوتي الأولى هي أن أبدأ الآن في وضع نفسي في أماكن يمكنني أن أقابل فيها أشخاصاً راشدين حتى إن لم أشعر بالارتياح. وهدفي الأول ليس إلا أن أكون في أماكن قد ألتقي فيها بأشخاص آخرين، وسأستمر في هدفي هذا حتى أشعر بنوعٍ من الراحة، وبعدها سأضع الهدف الذي يليه، وهو تطوير شيء من هذه الصداقات الناشئة».

إننا قد رأينا حرفياً مئات من الأفراد الذين صارعوا بنجاح في سبيل هذه المشكلة، فالأمر ليس سهلاً في بدايته. وعلى كل حال، فإن الخوف من أن يؤلمك الآخرون هو خوف عالمي ينتاب كثيراً من الناس. إننا نقف مكاننا متفرجين عندما نرى رجلاً ينتظر بعض الوقت بعد خروجه من الصلاة حتى يتسنى له الحديث مع الآخرين لأول مرة مذ كان طفلاً. إننا نشجع بشكلٍ خاص وفردي كل امرأة تتطوع لمساعدة أمهات أخريات في الإشراف على أطفالهن داخل مدارسهم، كما أننا نشعر بالسعادة عندما يسجل زوجان لأخذ دروسٍ في الرقص ليالي الجمعة، وذلك لعلمنا أنهم سوف يضطران إلى اللقاء والاحتكاك بغيرهم من الأشخاص، وبالطبع فإنهما للمرة الأولى منذ سنوات عدة يقتربان من بعضهما البعض. وهناك الآن مجموعات في كل مكان تختص بكل شيء تقريباً، فهناك النادي

الجوي، ونادي التصوير الفوتوغرافي، ومجموعات للشباب الأعزاب، وهناك جمعيات خاصة بالآباء الذين ليس لديهم شريك، أو المطلقين أو المنفصلين، ونوادٍ لأولئك الذين يعشقون الفن المعماري السلتي في القرن العاشر. إن كنت تعاني من نوعٍ ما من الإدمان كالإدمان على الخمور أو الإنفاق القهري فهناك مجموعات المساعدة الذاتية بالمجان في كل مدينة في الولايات المتحدة تقريباً. وبعبارةٍ أخرى، فإن كل ما عليك فعله هو أن تحمل نفسك بيدك وتبدأ في الانضمام إلى إحداها.

إن كنت جدّ خائف من أن تتألم إلى الحد الذي يمنعك من القيام بأيٍّ مما ورد سابقاً فاشترك إذنْ في مجموعة خاصة للعلاج. إن مجموعة علاجٍ مزودة بطبيب نفسي كفء هي المكان الأمثل لتعلم مهارات تكوين العلاقات إن كانت احتياجاتك ومشكلاتك ملائمة لهذه المجموعة. إن لم تكن مرشحاً للاشتراك في مجموعة للعلاج بسبب مشكلاتك الشخصية المحددة فإن البدء على يد طبيبٍ نفسي جيد يعلمك الأساسيات من بدايتها هي أيضاً طريقة ممتازة للانتقال بشكل تدريجي إلى عالم الحياة الاجتماعية. ففي مجموعات العلاج النفسي للرجال والنساء التي نضعها عملنا مع أناسٍ من أفضل وألمع وأكفأ الأشخاص الذين قابلناهم، وسوف تدهش من عدد الأشخاص الرائعين الذين استطاعوا أن يغيروا منحى حياتهم إلى وجهةٍ أفضل من خلال الانضمام إلى هذه المجموعات.

٣ - أبي المسكين:

إن فريد تومبسون متزوجٌ بهيلين منذ سبعة عشر عاماً، ولديهما ثلاثة أبناء، تبلغ أعمارهم السادسة عشرة والرابعة عشرة والحادية عشرة. إن هيلين هي الشخص الأكثر صرامة وحزماً في هذا الزواج، وقد عانت من اكتئاب من الدرجة المنخفضة على فتراتٍ متقطعة لعدة سنوات. كما تنتابها نوباتٌ من التهيج التي تنفجر على هيئة غضب على نحو شبه منتظم. أما فريد فهو الطيب من بين

الاثنين، وكثيراً ما يحاول أن يقلل من أثر نوبات هيلين السلبية بأن يكون أكثر ليونة ولطفاً مع أبنائه، وهو لا يواجه هيلين أبداً بشأن سلوكها؛ لأن ذلك سيجعلها أكثر غضباً فحسب.

ولكن أحياناً تزداد حدة نوبات هيلين السلبية وتصبح أكثر إيلاماً؛ مما يضطر فريد إلى أن يناقش هذه المشكلة مع ابنه أليكس البالغ من العمر ستة عشر عاماً. فبينما هو جالسٌ مع ابنه حول النار التي أضرماها في إحدى الليالي أثناء رحلة التخييم السنوية التي يذهبان فيها إلى الجبال يقول فريد لابنه أليكس: «إنني في بعض الأحيان أشعر بالاستياء والإحباط بسبب سلوك والدتك. أنا لا أحب أن أقول ذلك، ولكن تمر بي لحظات أتمنى فيها أنني لم أتزوج بها». أما أليكس فإنه يصغي إلى أبيه بإنصات مع شيء من العطف؛ لأنه يعلم جيداً عمَّا يتحدث أبوه، فهو يشعر بكمٍّ هائل من المشاعر المختلفة، ولكن أكثر ما يغلبها هو الإحساس بالدفء والقرب والارتباط بأبيه، كما يشعر بالارتياح لأن أحداً وضع اليد على الجرح الذي يؤلمه أيضاً. إنه يشعر بالقوة والنضوج؛ لأن أباه يشاركه هذه الهموم الشخصية على انفراد، رجلاً لرجل. ويشعر أيضاً بالغضب من أمه على جعل حياتهم غير مريحة، ولكن يشعر بالذنب لأنه يستمع إلى أبيه يتحدث عنها من خلفها، ولكنه يشعر بالأسى نحو أبيه على وجه الخصوص؛ لأنه يرى أن أباه رجلٌ طيب، أما أمه فإنها صعبة المراس. وخلاصة ذلك كله أنها تجربة عاطفية عاصفة بالنسبة لأليكس، غير أنها مريحة بالنسبة لفريد؛ لأنه أخيراً استطاع أن يرمي بحمله أمام ابنه في جوٍّ خاص كهذا بالنسبة إليهما.

أين تكمن المشكلة؟

على الأرجح أنك بدأت الآن تستوعب الفكرة، فالمشكلة هنا قريبة جداً للمشكلات في الأمثلة السابقة. إن فريد يستخدم ابنه أليكس لأمرٍ ما، ولأن هذا

الأمر يجعلك تشعر بالراحة عند نقطة ما فإن الابن يتم تضليله للدخول ضمن نطاق هذه الدائرة، ولأن سلوك الأم يؤثر في أليكس بشكلٍ مباشر فإنه استثمارٌ خاص علاوة على ذلك. ولكن ضعْ نفسك مكان أليكس لثلاثين ثانية فقط، كيف سيكون شعورك عندما يقول لك أبوك إنه مرت عليه لحظاتٌ تمنى فيها أنه لم يتزوج من أمك؟ فإنك ستقع بينهما، سينتابك صراع يدور في أعماقك، حتى إنك قد تصاب بألم في معدتك أو تنتابك حالات من القلق أو يغمرك شعور هائل بالذنب. وفي النهاية، فبمجرد استماعك لأبيك فإنك بطريقة أو بأخرى تخون أمك، وهي صورةٌ مؤلمةٌ حقاً.

ولكن ماذا لو كنت في السابعة والعشرين من العمر عندما بدأ كل هذا؟ فمع وجود استثناءين أو أكثر فإن المشكلة ما زالت موجودة وللأسباب ذاتها، فأنت تقع في المنتصف، والأمر برمته يجعلك تشعر بالامتعاض. والحالة الوحيدة التي يمكننا أن نفكر أن شيئاً كهذا من شأنه أن يحدث هو إن كانت الأم غير أهل للثقة كأن تكون مصابةً بداء النسيان المرضي (الزهايمرز)، أو أن تكون واقعةً بشدة تحت تأثير سلوكٍ مدمرٍ للذات على نحوٍ مخيف؛ كقيادة السيارة في حالةٍ من السكر الشديد، أو أن يكون لديها ميل إلى الانتحار. وخلافاً لذلك فإنه من غير العدل أن نستخدم الأطفال بهذه الطريقة؛ لأن الرابطة التي تنشأ بينك وبين ابنك بفعل ذلك تكون متوترة جداً وتسبّب مختلف أنواع المشكلات العاطفية والحميمية لابنك فيما بعد عندما يبلغ مرحلة الرشد.

ما الذي علينا فعله عوضاً عن ذلك؟

ينبغي أن يكون للآباء وأبنائهم رابطة واضحة ومرنة تربطهم ببعضهم البعض، وذلك يعني أن هناك أموراً معينة على الآباء أن يقوموا بها مع بعضهم البعض أو مع غيرهم من الكبار لا مع الأطفال. إن فريد تومبسون قد واجهه موقف فيه

الكثير من التحديات، فالمرأة التي يحب تغضب كثيراً، وهو يمر بوقتٍ عصيب من جراء ذلك، وقلما يمسك بزمام الأمور لخوفه من أن يشعل غضبها أكثر وأكثر؛ لذا فإنه قد سلك الطريق الأقل مقاومة، والطريق الذي يظن في أعماقه أنه الطريق الأمثل، فيختار أن يكون الشخص (الطيب)، ومن ثم في مناسبة ما يبدأ في جذب الأبناء نحو هذه المصيدة، فيدفعهم دون قصدٍ منه إلى الوقوف مع جانبٍ ضد الآخر من خلال مجرد الاستماع إليه وهو يتشكى من الأم.

ومن الواضح أن (فريد) يحتاج إلى أن يقول: «إنني لن أضع أبنائي مجدداً في المنتصف من خلال حديثي لهم عن والدتهم، سأبحث عن شخصٍ راشد يكون خارج نطاق عائلتي المباشرة لأشاركه همومي إن احتجت لذلك، كما أنني سأتلقى مساعدة حتى أتعلم كيف أتعامل مباشرة مع هيلين بطرقٍ جديدة من شأنها أن تقوي زواجنا بشكلٍ تدريجي بدلاً من هدمه». فإن سلك فريد هذا الطريق الأصعب فإنه سوف يواجه بعض الصعوبات في طريقه هذا على الأقل في بدايته، فعلى الأرجح عليه أن يواجه كل ما كان يخيفه من أن يكون سيد الموقف منذ البداية، ومن ثم عليه أن يجرب بعض الطرق الجديدة التي من شأنها أن تسهم في تقوية زواجه والتدرّب عليها. ولنكون متأكدين فقط من أننا جميعاً على الخط نفسه تذكّر أنه يمكننا أن نؤكد لأولئك الذين ما زالوا يرون مشكلات كهذه باللونين الأبيض والأسود عوضاً عن رؤيتها بالألوان أن هناك كماً كبيراً من البدائل ما بين العمل كالمعتاد والطلاق.

٤ - آباء تخطوا مرحلة علاج تعرف بطريق الاثنتي عشرة خطوة:

إن سوزان وتوم هما مدمنا خمورٍ في فترة النقاهة نشآ في عائلاتٍ غير سوية، فقد تعرضت سوزان إلى الاعتداء الجسدي بالضرب على نحو منتظم في طفولتها، أما توم فقد تعرض لنقدٍ قاس من والديه أثناء نموه. كلاهما خضعا

لعلاج خاص للاعتماد الرهني على المواد الكيميائية في الوقت ذاته تقريباً، وهما الآن يعيشان في حالةٍ من الصحو منذ نحو عامين. وكجزءٍ من العلاج المستمر لحالتهما فقد تمعنا في قضايا الإساءة في معاملة الأطفال التي تعرضا لها، الأمر الذي ساعدهما على الفصل بين ما حدث لهما في طفولتهما وكيف يريدان أن يتصرفا كشخصين راشدين في الوقت الحاضر.

فلأنهما حديثا عهدٍ بكل ذلك، ولأنهما بدآ يدركان كيف أنهما قد تأثرا كثيراً بطفولتهما، فإن قلقهما من أن يتأثر أبناؤهما بالألم المستمر في العائلة يكون قلقاً زائداً. وعلى أملٍ منهم في تخطي هذا الألم الناشئ بين الأجيال فإنهما يشاركان أبناءهما بكل حماسٍ في نصيب كبير مما يتعلمانه عن حياتهما دون الحاجة حتى إلى السؤال، فإن أبناءهما قد باتوا متضلعين في التاريخ العاطفي لوالديهما، حتى إنهم باتوا يعلمون كيف تجري برامج الخطوات الاثنتي عشرة، وما مخاطر إساءة استخدام المواد الكيميائية، وكيف يتم اكتشاف وجود حالة من الاعتماد على مادةٍ ما. كما أنهم أصبحوا يتكلمون بكل ذلك داخل أنفسهم الآن، الأمر الذي يجعل والديهم يشعران بأنهما حقاً قد أنجزا شيئاً.

فأين تكمن المشكلة؟

أولاً: قبل كل شيء، كل هذا الكم من التفاصيل غير مهم، كما أن الأولاد لا يريدون وليسوا بحاجة إلى معرفة كل هذه الأمور. ثانياً: إن سوزان وتوم دون علم منهما ينقلان كل قلقهما إلى أبنائهما عندما يشاركانهم في كل هذه التفاصيل باستمرار؛ مما يعني أنهما يعرضانهم إلى خطرٍ أكبر بالوقوع في شرك الإدمان فيما بعد وليس العكس. ثالثاً: إنهما بحديثهما عن الحياة بدلاً من عيشها فإنهما في حقيقة الأمر لا يعلّمان أبناءهما شيئاً عن الحميمية السليمة. إنه بمقدورهما أن يعلما أبناءهما الكثير من خلال عيشهما حياة الصحو هذه كما هي بحبٍّ وامتنانٍ أكبر

وأكبر على مر السنوات. رابعاً: إنه لأمرٌ فيه تجاوزٌ للرابطة بين الأجيال أن تتحدث عن الكثير الكثير من التفاصيل الخاصة مع أطفال في عمرٍ صغير. خامساً: إن إلقاء المحاضرات على الأبناء بهذا الخصوص ينفرهم، الأمر الذي يهيؤهم فيما بعد للوقوع في المشكلات. فإن وقعوا في مشكلةٍ واحتاجوا اللجوء إلى شخص ما فإنهم على الأرجح لن يذهبوا إلى سوزان وتوم بسبب أسلوب المحاضرات هذا.

ما الذي علينا فعله عوضاً عن ذلك؟

إن فعل عكس ذلك ليس هو الحل؛ فإن إخفاء كل شيء عن أبنائنا لا ينفع. إن لم يعد توم وسوزان يتعاطيان الكحول بعد الآن فما الذي عليهما أن يقولا لأبنائهما إن سألوا عن حقيقة ما أصابهما؟ يمكنهما أن يقولا ما يلي: «إننا في فترة نقاهة الآن، إن ما حدث لنا كان خارج نطاق السيطرة؛ لذا فإننا توقفنا عن الشرب وبدأنا العلاج، وإننا نشعر بتحسنٍ الآن». والأمر بهذه البساطة حقاً، فليكن لديكما شيء من الإيمان ولا تنقلا قلقكما إلى أبنائكما؛ فإنه سيكون لديهم ما يكفي من القلق أثناء نموهم. إن الطريقة المثلى التي عليك اتباعها هي أن تكون واقعياً، وأن تفعل ما بوسعك لتبقى في حالة الصحو، وأن تكون مستعداً للإجابة عن أسئلة أبنائك إن حدث أن سألوا، وهم على الأرجح سيسألون إن لم تكن قد صرفتهم بعيداً بسبب إلقائك المحاضرات.

تذكّر أن أبناءنا ليسوا نحن. إنهم أشخاصٌ آخرون، وهم لن يكونوا على الدرجة نفسها من الاهتمام بمشكلاتك كما تهتم بها أنت. أما عندما تكون وثيق الصلة بهم فإنهم سوف يسألون إن كنت متفتحاً ومرتاحاً. غير أن هذا الأمر لن يحدث إلا عندما يكونون في العشرينيات أو الثلاثينيات أو أكثر من ذلك. أما في الوقت الحالي فاسترحْ واشربْ عصيراً من الليمون البارد واستمتع بمشاهدة غروب الشمس. إن الحياة رائعة، وإن كانت رائعة في نظرك فإن أبناءك سيكونون بخير. وفي النهاية، فإن الأبناء يتعلمون مما يرون لا مما تخبرهم به.

الفصل الثامن
فشلك في أن تكون نموذجاً يُحتذى به

درس قصير حول النموذج

إننا نعلم من خلال اطلاعنا على أعمال أناسٍ مثل جين بياجيت، وإيريك إيريكسون، وجيروم برونير، وجان لوفينغير، وغيرهم الكثير أن الأطفال يؤسسون البناء الداخلي والانضباط من خلال ما يعيشونه في ظل النموذج الخارجي، فالارتباط في هذه المسألة بسيط، النموذج الخارجي أولاً، عندها يبدأ الطفل تدريجياً في احتواء هذا النموذج الخارجي، وعندها يتكون البناء الداخلي؛ فالمسألة أبسط مما تتوقع.

ولكن ليست هذه هي كل المسألة، إن البناء الداخلي يتم اكتسابه ضمن تسلسلٍ محدد، وهذه الحقيقة لم تغِبْ عن البال أثناء دراسة قضايا حرجة كالتحكم في ردود الفعل الاندفاعية. إذاً، فإليك كيف تجري الأمور. إن اثنين من علماء النفس اللغويين الروسيين، وهما لوريا وفيغوتسكي، قد أمضيا سنين في دراسة كيفية تطور الحوار الداخلي لدى الأطفال وكيفية استخدامهم في النهاية هذا الحوار من أجل التحكم في سلوكهم، وقد كتب ديفيد مكنيل ما يلي في شرحه لنظريتهما: «إن التحكم بمختلف أنواعه هو مسألة اتباعٍ للإرشادات، سواء كانت خارجية أو داخلية. إن التحكم الذاتي أو الداخلي يعتمد على تطور الحوار الداخلي، والحوار الداخلي بدوره يأتي من الحوار الاجتماعي؛ لذا فإن التحكم في الذات مسبوقٌ وراثياً بالتحكم الخارجي» (ص ١١٢٨).

إن هذه المسألة سهلة الاستيعاب نسبياً؛ فالآباء يعطون التوجيهات للأطفال؛

مثل: «ضع اللعبة في الصندوق»، أو «انتبه إلى السيارات قبل قطع الشارع». والأطفال يستمعون إلى هذه المحاولات لتقديم النموذج والتوجيهات، كما أن الأطفال يسمعون هذه التوجيهات مراراً، ومن ثم يبدأ الأطفال في توجيه هذه الإرشادات إلى أنفسهم. يا للروعة! يمكن للأطفال أن يتحكموا في سلوكهم الخاص من خلال حديثهم مع أنفسهم!.

ثم بعد ذلك أتى عالم نفسٍ من جامعة هارفارد يدعى لورانس كورلبيرج وصنَّف حوار الأطفال الداخلي إلى أربع مراحل تطورية؛ ففي المرحلة الأولى يكون حوار الأطفال الداخلي غير قابلٍ للتحكم؛ أي أنه ببساطة مزيج من أصوات الحيوانات وبضع كلماتٍ وأصواتٍ مرددة وغير ذلك. وبالطبع تعلم كيف يبدو ذلك، فابنك الصغير يجلس على الأرض ويلعب بمكعبٍ خشبي على أنه طائرة، ويقوم بإصدار أصوات طائرة، أما أنت فإنك تبالغ في الإطراء والإشارة إلى ظُرف ابنك، وذلك لأنه ابنك في النهاية، وقد اعتدت على القيام بذلك. ولكن من حيث سلوك التحكم في اللغة فليس هناك أيٌّ مما يشير إلى هذا التحكم، وأثناء هذه المرحلة فإنه لا يكون للغة الأطفال أي تحكمٍ في سلوكياتهم إطلاقاً، إنهم فقط يتعلمون إصدار تأثيراتٍ صوتية من أجل اللعب.

أما في المرحلة الثانية فإن الأطفال يتكلمون بصوتٍ عالٍ غير أنهم يخاطبون الأشياء لا الإنسان، أو أنهم يقومون بوصف ما يفعلون، فقد يقولون على سبيل المثال: «إنني أقفز إلى الأعلى والأسفل! إنني أقفز إلى الأعلى والأسفل!».

أما في المرحلة الثالثة فيبدأ الأطفال في الكلام بصوتٍ عالٍ، غير أن لحديثهم مهمة منتظمة بالطبع، وهذه المرحلة هي مرحلة مهمة لتطور الأطفال، وهي على ما نأمل مرحلة تلقى كثيراً من الترحيب بكثيرٍ من الحماس من قبل الآباء. فبينما تشاهد وتستمع إلى أبنائك يستخدمون هذا النوع من الحوار فاعلم أنك تشاهد

إحدى معجزات تطور الإنسان؛ لأن ما يحدث في الحقيقة هو أن أبناءك بدأوا في تنظيم سلوكهم الخاص من خلال استخدام اللغة؛ فهي البداية لأمرٍ عميق؛ فإنّ ما ستشاهده هو أن أبناءك سيقولون أشياء كهذه بصوتٍ عالٍ، ولكن لأنفسهم: «عليَّ أن أضع هذا المكعب هنا؛ لأنه سيقع إن وضعته هناك. نعم، هذا جيد، الآن يمكنني أن آخذ المكعب الآخر وأضعه فوق الأول، رائع، الآن بدأ يظهر وكأنه بيت».

أما في المرحلة الرابعة فيبدأ الأطفال فيما يعرف بالهمهمات غير المسموعة. ويمكننا في هذه المرحلة أن نرى الأطفال يتحدثون إلى أنفسهم على انفراد وفي داخلهم لأن شفاههم قد تتحرك، وقد يصدرون بعض الجمل الخافتة التي لا يمكننا إصدارها.

إن فكرت في الأمر للحظة فإن التسلسل السابق يحمل الكثير من المعاني، فإن كنت تعاني من تخيُّل ما يجري في كل مرحلة فتذكر أننا جميعاً مرتبطون بكل هذه المراحل الأربع من الحوار كأشخاصٍ راشدين أيضاً. غير أن ما في الأمر هو أننا نركز على المرحلة الرابعة من الحوار الداخلي أكثر مما يفعل الطفل الصغير. راقب نفسك في المرة القادمة عندما تواجهك مشكلة صعبة تحتاج إلى حل، لاحظ أنك تتحدث إلى نفسك بصمت (المرحلة الرابعة)، وفي أوقاتٍ خاصة عندما تكون المشكلة معقدة فإنك قد تكتشف أنك تتحدث بصوتٍ مرتفع (المرحلة الثالثة). وما قد تكتشفه أيضاً هو أن هذا التسلسل التطوري المتكون من أربع مراحل يعطينا خريطة طريق صلبة جداً تساعد الناس على اكتساب القدرة على التحكم في أنفسهم اعتماداً على الطريقة المعتادة التي تعلمها الأطفال منذ البداية.

سنعود إلى هذه النقطة بعد قليل، أما الآن فإننا سوف نشير إلى أن في بداية السبعينيات من القرن العشرين كان عالم نفسٍ صغير السن اسمه دونالد ميتشينبوم يقرأ كل هذا البحث، وأدرك أن هذه الأفكار قد يكون لها علاقة

مباشرة بمساعدة الأطفال المندفعين على أن يكونوا أكثر تأنٍّ، وقد قام كثيرٌ من الناس من بينهم أحد الكتاب الحاليين بدراسة ردود الفعل الانعكاسية لدى الأطفال في السبعينيات. إن التطبيقات التي قام بها ميتشينبوم على أعمال لوريا وفيغوتسكي، واكتشافات كورلبيرج النفسية اللغوية، كانت رائعة وخارقة في ذلك الوقت.

الانتقام الانتقام (العوض مرفوض)

والآن، إن كنت مازلت تتعجب من أننا نعتقد أن تطور الحوار الداخلي لدى الأطفال هو مسألة متعمقة فإليك هذا المثال العملي والقوي: تخيل أنّ رجلاً ما يقود باندفاعٍ شديد في الطريق السريع على سرعة سبعين ميلاً في الساعة، والوقت منتصف الليل، وزحمة المرور قد خفت أخيراً. وفجأة، ظهرت سيارة بورش حمراء من حيث لا يدري وقطعت الطريق أمامه مسببةً له الإرباك والإجفال للحظة، ومن ثم تصدر هديراً وتنطلق مسرعةً عبر هذا الجزء من الطريق السريع. إنّ أكثر من مروا بمثل هذه التجربة يقسمون قسماً عظيماً أن الشعور الوحيد الذي انتابهم في تلك اللحظة هو الغضب، ولكننا نراهن بكل ما نملك أنه عندما يحدث أمر كهذا على الطريق السريع أو في أي مكانٍ آخر فإن الشعور الأول الذي ينتاب أي إنسان هو الشعور بالخوف؛ فإننا جميعاً نشترك على الدرجة نفسها في هذا الأمر.

إذاً، أنت تشعر بالخوف أولاً. كيف تعلم؟ انتبه إلى جسدك، عندما في لمحة عين يقطع عليك أحدهم الطريق وشبه حادثٍ يقع فإنك ستلاحظ أن نبضات قلبك وضغط دمك قد ارتفعا، أما أنفاسك فإنها قد ازدادت وأصبحت أقل عمقاً، وإن كنت موصولاً بجهاز تخطيط الدماغ الكهربائي لأصبحنا قادرين على أن نرى موجات دماغك تصرخ بصوتٍ عالٍ، وإن كان لدينا قياس لردود فعل الجلد

العصبية فإنها ستعكس الخوف أيضاً. وكل ذلك يحدث في اللحظة الأولى، ثم لدى كثيرٍ من الناس تأتي بعد ذلك موجة الغضب العارمة وكأنها إعصار «إل نينو» الذي يضرب ساحل المحيط الهادئ. وفي لحظةٍ أخرى بسرعة البرق فإن رجلنا الذي يعد كبيراً يضغط على مكبح الوقود حتى نهايته، ويصر على أسنانه، ويحدث إشارة سيئة بيده، وينحني نحو البوق، ويركز نظره نحو مؤخرة السيارة البورش، ومن ثم يخرج المسدس من الصندوق الأمامي، ويصرخ عندها: «الانتقام الانتقام (العوض مرفوض)» كما فعل الممثل بروس ويليس في أحد أفلامه (Die Hard)، ثم يبدأ بعدها في إطلاق النار. وبعد انتهاء العاصفة فإنّ ما حدث هو حالة أخرى لشخصٍ يطلق النار في الطرق السريعة باستثناء أمرٍ واحد، وهو أن هذا الشخص هو شخصٌ عادي. إنه الشخص الذي يقطن جوارك، إنه أستاذٌ في الجامعة، إنه رئيسك في العمل، إنه أفضل موظفيك، إنه أخوك، زوجك، أبوك. أما الآن، فإنه سيسجن لوقتٍ طويل جداً، وكل ذلك لأنه نسي كيف، أو أنه من الأصل لم يتعلم كيف يستخدم قدرته على الحوار الداخلي من أجل السيطرة على سلوكه. هل تعلم الآن لِمَ يعدّ حديثك مع نفسك مهماً جداً؟

وفي حال أنك لم تكن متأكداً فإليك ما كان سيحدث. انتبه، فإن ذلك قد ينقذ حياتك وحياة عائلتك يوماً ما.

١- تقطع السيارة البورش عليه الطريق.

٢- ينتابه شعورٌ بالخوف.

٣- يتزايد الغضب داخله.

٤- يقول لنفسه: «تراجعْ، تراجعْ. ارفع قدمك من على مكبح الوقود. اهدأ ولا تتهور، فقد تكون زوجة ذلك الرجل تنازع في غرفة العناية المركزة وهو يحاول أن يكون إلى جانبها. تراجع، اهدأ، تنفس، هدّئ من روعك، وكن هادئاً».

٥- يعود إلى منزله، وينام في فراشه بالقرب من زوجته ويصلي صلاة الشكر على أن مكروهاً لم يصبه أو يصب من يحب، ثم ينام بأمن وسلام.

لا يواجه كل الناس المشكلات في التحكم في ردود أفعالهم الاندفاعية في الطريق السريع بالتأكيد، فبعض الناس تنتابهم حالات غضبٍ من موظفيهم أو من أزواجهم وأطفالهم، وبعضهم يثور غضباً في وجه المسؤولين في الأحداث الرياضية الخاصة بالأطفال؛ مما حدا ببرنامج (عشرون على عشرين) (٢٠/٢٠) أن يخصص جزءاً إخبارياً خاصاً يناقش هذه المشكلة القومية. والبعض الآخر يثور غضباً في وجه مسؤولي مبيعات التذاكر في خطوط الطيران، أو في وجه الباعة في المحلات التجارية، أو حتى في وجه جيرانه. والتحكم في ردود الفعل الاندفاعية لا يدور كله حول الغضب. إن كنت ميالاً إلى استباق الأحداث، أو لديك مشكلةٌ في حل المشكلات بطريقةٍ منظمة، أو تضيع على نفسك الأمور التي لا تتناسب معك، فإن هذا التسلسل المأخوذ عن أعمال ميتشينبوم من شأنه أن يكون فعالاً جداً.

التحكم في ردود الفعل الاندفاعية على طريقة حلوى مايكل وحوار ميتشينبوم الداخلي

إنه لمن المحزن أن نرى فرداً متفوقاً ولكنه يفتقر إلى الذكاء العاطفي، ومن المحزن أيضاً أن مجتمعنا يبالغ في تقدير التفوق الأكاديمي إلى حد أنه عندما يحين الوقت الذي يكبر فيه الشخص ويدرك أنه يفتقر إلى الذكاء العاطفي فإنه يكون بحاجةٍ إلى جهدٍ أكبر للحصول عليه.

إذنّ، فلنعد مرةً أخرى إلى والتر مايكل وتجربته المصممة لاختبار قدرة الأطفال البالغة أعمارهم أربع سنوات على تأخير الإشباع. إن أردنا تربية أطفالٍ يشعرون بالسعادة والكفاءة فإننا بحاجةٍ إلى أن نتأكد من أنهم يكتسبون شيئاً من الذكاء العاطفي، وأحد مكونات الذكاء العاطفي الأساسية هي القدرة على تأخير

الإشباع، ولكن هذه القدرة على تأخير الإشباع تعتمد بشكلٍ كبير على الدرجة التي طور فيها الطفل بناءه الداخلي وقدرته اللغوية على التحكم في سلوكه الخاص. وجزءٌ من الطريقة التي يتعلم من خلالها الطفل اكتساب بناءٍ داخلي هي:

١- إن كان الوالدان ناضجين كفاية لتزويده بنموذج خارجي طوال الوقت.

٢- إن كان شخصاً قادراً على تعليمهم كيفية تطوير البناء الداخلي واستخدام (حوار النفس الداخلي) بشكلٍ فعّال.

وفي هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تم إعدادها في السبعينيات من القرن العشرين اكتشف دونالد ميتشينبوم أن الأطفال يمكنهم أن يتعلموا كيف يتحكمون في قدرتهم على حل المشكلات وتحسين هذه القدرة من خلال تعلمهم استخدام حوار النفس الصامت بشكلٍ فعّال، والأكثر من ذلك أنه اكتشف أن هذا التدريب جيد على نحو خاص للأطفال المندفعين أو الذين تم تشخيصهم على أنهم يعانون من اختلال فرط الحركة الناتج عن نقص الاهتمام. وبناءً على النتائج التي توصل إليها كل من لوريا وفيغوتسكي صمم ميتشينبوم إجراءً تدريبياً يتبع التسلسل التطوري الطبيعي لحوار الضبط الداخلي. وقد كان واضحاً في تشديده على أن الطريقة التي يتبعها الآباء والمدرسون في شرح الأمور للأطفال هي طريقةٌ للأسف غير فعالة، ولو أنها كانت مدروسة على نحو جيد. إن إلقاء المحاضرات على الأطفال بالتحديد ليست طريقة فعالة؛ فإنه من غير المفيد أن تخبر الأطفال كيف يفكرون ويتصرفون.

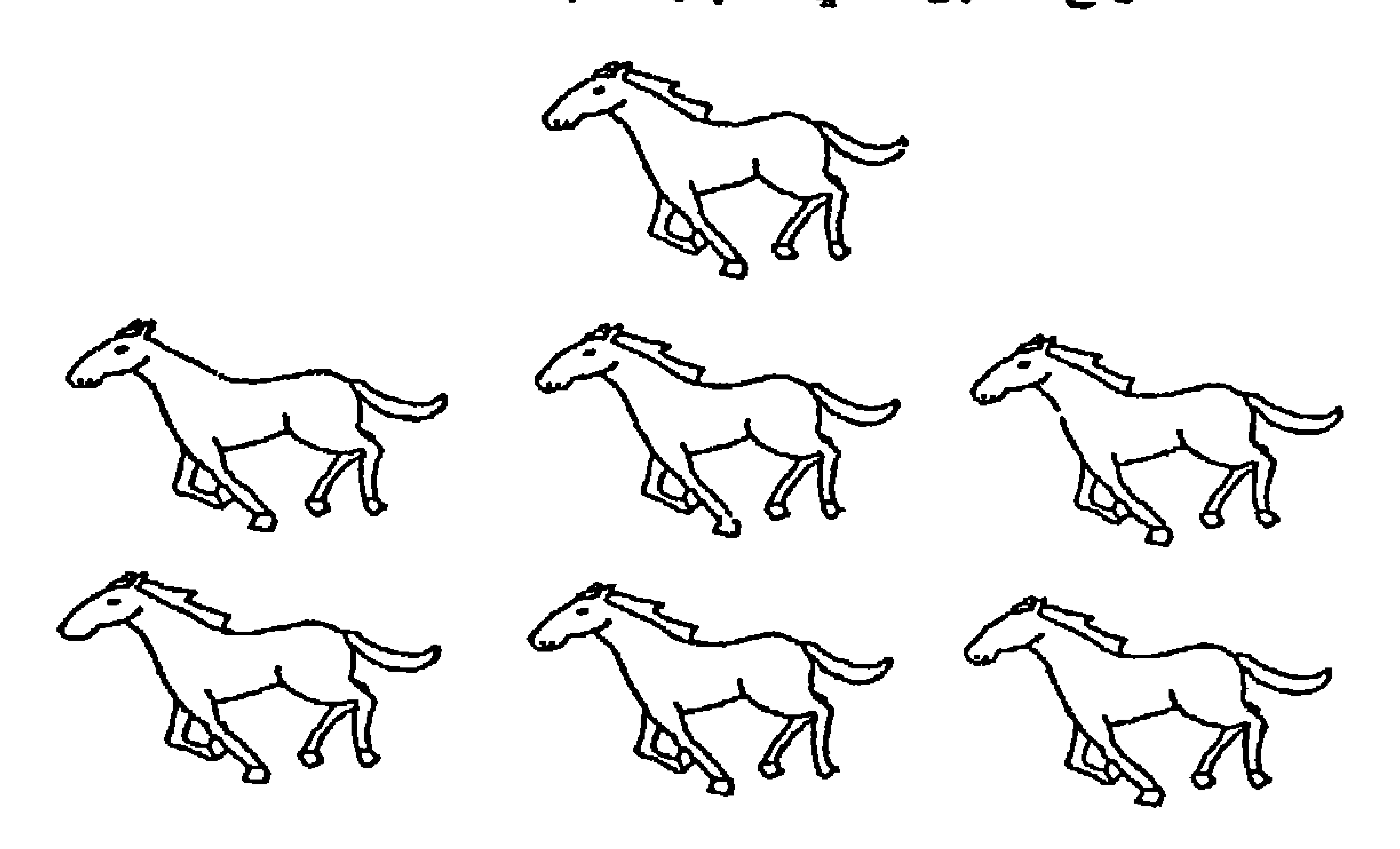
طبّق أمامهم ولا تخبرهم

إن الأمر الذي يجدي بالفعل هو أن نريهم لا أن نخبرهم. إن أتى الأمر عند اكتساب بناءٍ داخلي وقدرة على التحكم في ردود الأفعال الاندفاعية فإنه يكون سهلاً متى ما وضعت يدك عليه. لقد اشتملت دراسات ميتشينبوم الأولى على

مساعدة الأطفال على تحسين أدائهم في إتمام مهام وضعها جيروم كاغان من جامعة هارفارد؛ إذ عليهم النظر إلى شكلٍ محدد في الأعلى ومن ثم البحث عن الشكل ذاته من بين عدة بدائل تقع تحته. وفي اختبار مطابقة الأشكال المتماثلة هذا تكون كل الأشكال متماثلة باستثناء واحدٍ من بينها فيه اختلافٌ بسيط عن الشكل الأصلي كما ترى في المثال الذي أورده المؤلف في الشكل (٨ -١).

الشكل ٨ - ١

نموذج مطابق لما في اختبار مطابقة الأشكال المتماثلة



إن كثيراً من الناس قاموا بإجراء مهام كهذه في وقت أو آخر ووجدوا أن الطريقة المثلى للهجوم على المشكلة هي النظر إلى الشكل الأصلي، ومن ثم مقارنته على نحو انتظامي ببقية البدائل، مع حصر البدائل أثناء ذلك حتى تنتهي إلى الإجابة الصحيحة. وكما اكتشف البروفيسور كاغان عام ١٩٦٦م فإن قرابة ثلثي الناس يحلون هذه المشكلة بطريقة من اثنتين:

١- أن نأخذ كفايتنا من الوقت ونحل المسألة بشكل منتظم مع ارتكاب بعض الأخطاء.

٢- أن نستعجل في الأمر ونحل المسألة بشكل مشوش ونرتكب الكثير من الأخطاء.

وتسمى الطريقة الأولى (الطريقة المتأنية)، أما الطريقة الثانية فتسمى (الاندفاعية).

وإليك كيف ساعد ميتشينبوم هؤلاء الأطفال الاندفاعيين على أن يحسنوا أداءهم في المهمة. أولاً: قام بتمثيل الطريقة الفعالة من خلال التحدث بصوتٍ عالٍ أثناء حل هذه المسألة كما يلي: «حسناً فلنرَ. أعتقد أن الطريقة الفضلى هي أن أبدأ برأس الحصان، بعدها أنظر إلى كل واحد من البدائل على حدة، وعندما أجد شكلاً مختلفاً أضع أحد أصابعي عليه. وبهذه الطريقة فإنني لن أضيع وقتي بالنظر إلى هذا الشكل المختلف مرة أخرى. نعم، حسناً، خذ وقتك. ما هذا، لقد نسيت النظر إلى هذه. لا مشكلة، فقط تمهل قليلاً. جيد. هذا صحيح. إنني أقوم بعملٍ جيد. الأمر ممتع، ولكن ابْقَ هادئاً، لا تتوتر كثيراً. الآن أنا سآخذ الشكل التالي وأقارنه" . إننا سنتوقف عند هذا الحد، ولكن تذكر أن ميتشينبوم لم يفعل. إن كنت تقوم بهذا العمل في الحقيقة فإن عليك أن تمثِّل المسألة بأكملها من البداية حتى النهاية، ومن المهم أن تأخذ هذا الجزء على محمل الجد.

وبعد ذلك قام بإرشاد الطفل إلى القيام بحل أحد المسائل بنفسه مع التحدث بصوتٍ عالٍ أثناء القيام بذلك. إن التمرن يجعلك تجيد الأمر. وبالطبع إن كان الأطفال يستخدمون في البداية الحوار العلني للتحكم في سلوكهم الخاص فمن الأحرى أن نطلب من يتفوهوا بذلك أولاً. وبعد أن قام الطفل بذلك طُلِب منه أن يقوم بحل مسالة أخرى، ولكن هذه المرة عليه أن يتحدث إلى نفسه بصوتٍ منخفض بالكاد يسمعه ميتشينبوم. وفي النهاية تم توجيه الطفل إلى حل إحدى المشكلات أثناء حديثه مع نفسه بصمت: «يا للروعة، يا له من إجراءٍ تدريبي بارع». النتائج كانت مذهلة، قام الأطفال الاندفاعيون بأداء مقارب لأداء الأطفال المتأنين كنتيجة للتدريب، بينما بقيت مجموعة التحكم دون تقدم البتة.

القائد أم الطاقم؟

الآن تعرف كيف يتعلم الأطفال استخدام حوارهم الداخلي للتحكم في سلوكهم الداخلي وتنظيمه، والجزء المتبقي من ذلك يقع على استمرارية الآباء فيما يتعلق بوضع القوانين وتنفيذها. ومن واقع تجربتنا بوصفنا والدين وعالمين نفسيين فإننا نرى أنه من الأفضل والأكثر فاعلية أن تضع قليلاً من القوانين التي تفرضها باستمرار بدلاً من الكثير من القوانين التي تفرضها على نحوٍ مشوش. وبناءً على نقاشنا حول الحوار الداخلي والتحكم الاجتماعي الخارجي فإنه من الواضح أن الأثر التراكمي الذي يسببه وضع الآباء لأكوامٍ من القوانين دون تنفيذها على نحو مستمر قد يكون خطيراً إلى حدٍّ ما. إن عدم الاستمرارية المتفشية تحدّ من نمو ذلك البناء الداخلي الذي نحتاج إليه حتى نكون أناساً متحضرين؛ فقد أصبح الاختلال في التحكم في ردة الفعل الاندفاعية من إحدى أكثر مشكلات الصحة العقلية انتشاراً في المجتمع خلال العقد الماضي.

كيف لنا أن نتوقع من أبنائنا أن يكون لديهم بناء داخلي، وانضباط ذاتي، ومهارات تحكم ذاتية إن لم يكن لدينا أي منها؟ إنه لمن المحزن أن نشاهد أطفالاً يعيشون في مثل هذه الظروف؛ فالنظام قد فسد كثيراً لدرجة أن أفراد العائلة باتوا في حالةٍ شبه دائمة من الانزعاج والفوضى العاطفية، فالآباء يعتقدون أن أبناءهم سيئون، أما الأطفال فيركضون بجنون ولا يستطيعون معرفة سبب تخييبهم آمال من حولهم. كل أفراد الأسرة يشعرون بالتعاسة، ولا أحد منهم يبحر في قاربٍ سليم، فمن المسؤول عن هذه السفينة: قبطاناها أم الطاقم؟!

هل فكرت يوماً لم أصبح الأمر شائعاً جداً أن يأخذ الآباء أبناءهم إلى العلاج بقصد إصلاحهم، فترى الطبيب يطلب من الآباء أن يستمروا في العلاج دون حضور الأطفال؟ إن لم يكن الوالدان هما قبطاني السفينة إذاً فإن الطاقم

سيكون في حالة تمردٍ عاطفي، فأن تضع عدداً من القوانين التافهة مع قليل من الفرض من أيٍّ من الوالدين هو عَرَض يدل على شيءٍ ما. إنه دليل، لافتة، مؤشر، علم أحمر، قمة جبلٍ جليدي، إنه يصرخ: «هناك خطأٌ ما!». وأسوأ جزءٍ في هذا السيناريو هو أن ترى آباءً غاضبين من أبنائهم لأنهم وحوشٌ صغيرة، بينما يكون الأطفال يتجاوبون فقط مع نظامٍ ظل فوضوياً لسنواتٍ وسنوات.

إن النماذج التي ننشأ في ظلها هي تلك التي نتقمصها، فإن نشأت في كنف إحدى العائلات الأمريكية فإنك قد تعلم أنه مهما فعلت فإنه بإمكانك أن تعين محامياً وتخرج من المأزق، وقد تعلم أيضاً أن خسارة قضية ما يعد طريقةً مثلى للتعامل مع النكسات اليومية التي يتعرض لها جميع الناس. أما إن نشأت في إنجلترا أو أيرلندا فإن احتمال تعلم هذه الأمور يكون أقل بكثير، ولكنك على الأرجح ستتعلم كيف تكون متحضراً مع الآخرين، والأمر كله يعتمد على الوضع الذي نشأت فيه، فإن كان والداك يسمحان لك بالحلف والتهديد، وبالرد عليهما، وبأن تكون وقحاً معهما ـ أي إن كان هناك درجة عالية من رفع الكلفة بينك وبينهما ـ فإنك قد تكبر وأنت تواجه صعوبةً في وضع حدٍّ لردود فعلك الاندفاعية كما يحدث عندما تتحدث إلى رئيسك، فدون بناء داخلي يقول لك: «تعامل مع رؤسائك بكل احترام»؛ فإنك قد تجد نفسك مفصولاً من وظيفة إلى أخرى وأنت تشعر بأن «خطأ ما قد وقع عليك»، وأنه «تم فهمك على نحوٍ خاطئ»، وقد «ظلمت في الحكم عليك». إنه لأمر مؤسف أن نسمع أناساً يخبروننا أنهم قد ظلموا في الحكم عليهم بينما هم في الواقع كانوا غير مهذبين على نحوٍ ميئوس منه.

إن التأثر العاطفي ليس هو الشفقة، إن الآباء الذين يميلون إلى التأثر العاطفي بما حولهم قادرون على إدراك أنه حتى لو أرادوا أن يعطوا أبناءهم كل

شيء، ويسمحون لهم بالفرار بكل شيء، فإنهم يضرون أبناءهم. إذنْ، فعلى الرغم من ألم الإحساس بالذنب الذي ينتابهم بين فترة وأخرى فإن الآباء الناضجون يُقَدِّرون وجود النموذج ويساعدون أبناءهم على إيجاد النظام من وسط الفوضى في كلٍّ من المنزل وداخل أنفسهم، وذلك من خلال حياتهم العاطفية.

توصياتنا الخاصة

إن هناك شقين واسعين لمناقشتهما هنا؛ أحدهما هو كيف نساعد أبناءنا على تطوير التحكم في الذات - أي التحكم في ردود الفعل الاندفاعية وتأخير الإشباع - من خلال الحوار الداخلي، والآخر هو كيف نوجد منزلاً فيه نموذجٌ كافٍ حتى يستطيع الأطفال تقديره، ولكن لا يكون زائداً على الحد الأمر الذي يؤدي بهم إلى كرهه ورفضه بالكامل.

التحكم في الذات

وكما هو موضح آنفاً فإن دونالد ميتشينبوم قد أثبت بشكلٍ قاطع أن أفضل طريقة لتعليم ذلك هي:

١- أن تكون لديك قدرة على التحكم في الذات ومن ثم تطبّقها أمام أطفالك.

٢-أن تعلمها مباشرةً مستخدماً الطريقة التي توصل إليها هذا البحث، وهذه الطريقة هي الطريقة التي يتبعها كثيرٌ من الآباء المتفوقين في تعليمهم. لا تلقي الخطب على أبنائك أو تخبرهم باتباع طريقةٍ ما، خذْ هذه الطريقة التي تستخدمها في داخلك ومارسها بصوتٍ عالٍ عالٍ بينما تقوم بالمهمة التي تحاول تعليمها. إن شعرت بعدم ارتياح أو غرابة أثناء قيامك بذلك في بداية الأمر فتدرَّب على القيام بذلك مع شريكك أو صديقك أو بمفردك أمام المرآة، ولا تدعْ أي شعور بالإحراج يقف حائلاً أمامك، إن هذا التعليم من شأنه أن يعين أبناءك على أن يكونوا سليمين عاطفياً.

وهناك مثال آخر، افرضْ أنك أردت مساعدة ابنك على تعلم طريقة يدفع بها المشكلات التي تقف عائقاً في طريق العلاقات الاجتماعية، ولكنك لا ترغب في حل مشكلة بعينها له، إن ذلك سيكون نوعاً من التطفيل، كما أنه لن يساعد ابنك على نقل هذه المهارة إلى مواقف أخرى، ثم تقوم مباشرةً باستبعاد فكرة إسداء النصح لابنك، فتقرّر أنت وزوجك أن تقوما بتمثيل مسرحية قصيرة عوضاً عن ذلك، إن الأقوال التالية المكتوبة بخطٍ مائل هي تلك التي قد يفكر فيها الشخص في الموقف الحقيقي، ولكن أثناء تمثيل المسرحية فإن كل شخص يتفوه بها بصوتٍ عالٍ حتى يرى الطفل ويسمع حوارهم الداخلي، وقد اخترنا المثال التالي لأنه بينما يبدو الأمر سخيفاً لنحارب من أجله فإنه في الواقع هو أمر من الأمور التي نحارب من أجلها فعلاً، إنها أمور الحياة اليومية. إن بدا الأمر أقل من المستوى فلك أن تتصور مثالك الخاص.

فرانك: *أظن أنها قد استعارت قلمي المفضل ونسيت أن تعيده. لا أريد أن أضعها في موقفٍ دفاعي، ولكن أريد أن أعرف إن كانت تعلم أين قلمي، إنها من الشوائب التي تعكر علاقتنا؛ فهي لا تضع أغراضي الشخصية في مكانها الصحيح. سأسألها بصوتٍ فيه من الحيادية جل ما أستطيع جمعه: سوزان، هل رأيت قلمي المفضل في أي مكان؟ فلم أستطع أن أجده.*

سوزان: *أوه، أعتقد أنني قد استخدمته البارحة عندما كنت في عجلة من أمري، إنه لا يبدو غاضباً، أعتقد أنه يمكنني أن أقرّ بالأمر. سأخبره أنني لم أقصد إلحاق أي أذى، وأنني مستعدة لإصلاح خطئي وسأترك كل ما بيدي الآن حتى أساعد في البحث عنه. نعم.... صح..... لقد كنت على عجلةٍ من أمري البارحة عندما أمسكت به لأدون ملحوظةً ما. أنا آسفة جداً، سأبحث عنه الآن.*

فرانك: *أجل، رائع. لن نضطر إلى العراك حول ما حدث للقلم، لقد كانت*

التفاتة لطيفة منها أن تعرض ترك كل ما لديها لتبحث عن القلم. إنها مشغولة بأمرٍ ما الآن فلو أرشدتني فقط إلى الوجهة العامة للقلم. حسنٌ.. جيد. ظننت أنني قد تركته في السوق المركزي عندما كنت أحرر شيكاً. لا تتوقفي عن إكمال ما لديك، ولكن هل لديك أدنى فكرة عن أين يمكن أن يكون؟

***سوزان:** دعني أفكر للحظة. كنت أتوجه نحو المرآب عندما رن جرس الهاتف. كان الطبيب يتصل لتغيير موعد ابننا تيم. أخذت ورقة ثم بعدها .... انتظر لحظة...... كانت حقيبة يدي معي. دعني أرى..... أظن أن القلم هناك. سيكون الأمر رائعاً إن كان القلم هناك. لا، ليس هناك. أوه عزيزي أنا حقاً آسفة.*

***فرانك:** إنها تبدو آسفةً حقاً. إنني أرتكب أخطاءً كهذه عندما أكون على عجلةٍ من أمري. أظن أنه من الأفضل أن ننسى الموضوع الآن، فلن يضرني الأمر إن تخليت عن شيء لبعض الوقت مع الإيمان بأنه سيظهر فيما بعد. لا عليك، فأنا واثقٌ من أنه سيظهر فيما بعد. فلنتوقف عن تضييع الوقت الآن؛ فأنا أفضل أن أمضي هذا الوقت معك.*

***سوزان:** يا إلهي إنه لطف منه. شكراً يا فرانك. إذنْ فلنجلس معاً ونتناول طعام العشاء، ثم نجلس أنا وأنت قرب المدفئة ونشاهد برنامج (ستون دقيقة) (60 MINUTES).*

***فرانك:** تبدو فكرةً رائعة. تبدو وكأنها فكرة رائعة بالنسبة لي!*

بالطبع إنه ليس من الممتع فقط لطفلك أن يراك تقوم بتمثيل ذلك، بل إنه أيضاً درس قيم في حل الصراع من الداخل إلى الخارج. ان الأطفال لا ينسون دروساً تلقوها بهذه الطريقة؛ لأنها ممتعة وحقيقية ومركبةٌ عاطفياً، كما أنها نافعة وذات محتوًى عاطفي صحيّ.

النموذج والقوانين

عندما يكون النظام في حالةٍ من الفوضى فإنك تستطيع الدخول إليه من أي باب تشاء، وعندما تركز على إحداث تغييرٍ بسيط وتتمسك به مهما حدث فإنه من شأنه أن يهدئ الفوضى بشكلٍ تدريجي ويسمح لمزيدٍ من النظام أن يأخذ مكانه. إن كانت عائلتك خارجة عن السيطرة، إن كان لديك المزيد والمزيد من القوانين، الكثير والكثير من التذمر، القليل والقليل من الطاعة من قبل أطفالك، عدد أكثر من نوبات الصداع والانفجار العاطفي، إذنْ فأنت مستعد للتغيير. اذهب إلى مكانٍ هادئ وفكّر في كل القوانين والأنظمة والاستثناءات التي وضعتها وتلك التي وضعها زوجك ثم اكتبها على قطعةٍ من الورق.

قد تكتشف أن لديك الكثير من القوانين الصعبة التي قد تبدو محرجة، ولكن تأكد من أنك تشملها كلها حتى آخرها. والفكرة وراء ذلك هي أن ترى إن كان النظام مثقلاً بقوانين الكثير منها صغير وتافه، دون أن يفرض أيٌّ منها على نحوٍ ثابت. وعند انتهائك من ذلك انظر إلى الورقة مع زوجك وراقب كيف تشعر. الإحراج؟ الخوف بسبب الفوضى؟ الغضب لأن الأولاد لا يستجيبون إلى أيٍّ من طلباتك؟ حسناً، ضع الورقة جانباً، والآن اذهب وقم بعمل آخر لبقية اليوم.

وبعد الانتظار مدة أربع وعشرين ساعةً على الأقل احمل الورقة مرة أخرى واختر شيئاً واحداً من القائمة، وبالطبع اختر أمراً هيناً. اختر أمراً تعلم أنك ستنفذه بنجاح، إن الأمر قد يخيفك في البداية. «ولكن ماذا عن البقية؟»، قد تطرح هذا السؤال. (الصبر)، نردّ عليك، يجب أن تتفقا فيما بينكما أن هذا هو القانون الذي سوف تركزان عليه في الأسابيع القليلة المقبلة. بعد ذلك، عليكما أن تتفقا على صرف النظر عن البقية في الوقت الحالي، فإنكما لن تقولا شيئاً عنها لأطفالكما. لا مزيد من الإلحاح، من الخطب، من المحاضرات، أو من التخويف،

فلم يكن شيء منها مجدياً في الماضي. إضافة إلى ذلك، إن أردت استعادة سلطتك في النظام فإن عليك أن تعيد كل حساباتك إلى درجة الصفر، وهذا هو المفروض قبل أن تمارس التأثير مرة أخرى. وبمعنى آخر، إنهم لا يستمعون إليك أبداً عندما تطلب منهم باستمرار أن يحملوا أحذيتهم خارج البهو، لذا توقف عن ذلك عدة أسابيع، إن الصمت سيكون أبلغ بكثير من الإلحاح. من يدري ما قد يحدث في هذا الأمر دون تدخل؟

بعد ذلك، قم بوضع إعدادٍ مبدئي لبرنامج تعديل السلوك (سنشرح التفاصيل المتعلقة بهذه العملية في الفصل العاشر) الخاص بالأطفال بشأن هذا القانون دون سواه من القائمة. إن كان القانون متعلقاً بوضع أطباقهم الخاصة في غسالة الصحون بعد كل استخدام حتى لا تكون هناك أي أطباق في المغسلة أو متناثرة في أرجاء المنزل إذن فليدُرْ برنامجك حول هذه النقطة، حدِّد كل شروطك وأنظمتك والوقت اللازم لذلك بكل دقة: ما المدة التي يسمح فيها لطبق أن يبقى مكانه في المنزل قبل أن تقع عقبات ذلك على الشخص الذي تركه مكانه: خمس دقائق، عشر دقائق، قبل أن يترك الطفل مكانه للخروج أو للذهاب إلى غرفته؟ قم بإيجاد تبعاتٍ تأمل أن تنجح، وتذكَّر استخدام المكافآت متى ما تسنى لك ذلك. فعلى سبيل المثال، إن وضع ابنك المراهق الأطباق في غسالة الصحون ثمانين في المئة من الوقت في مدة تبلغ سبعة أيام فإنه يحصل على شيءٍ ما، بعدها سيكون من العدل أن تضع تبعة سلبية مثل خسارة امتياز ما عندما يقل أداؤه عن ثمانين في المئة.

والأمر بهذه البساطة، اختر قانوناً واحداً عوضاً عن كثيرٍ منها، استقر على طريقة لفرضها على نحوٍ عادل، أدخل أمراً إيجابياً لقاء السلوك الجيد، ثم استمر في طريقك. إن كنت من أولئك الأشخاص الذين يؤمنون بأن الصراع سيئ

فإنك على الأرجح ستقطع على نفسك ما تعمل؛ لذا استمر في المثابرة، يمكنك النجاح في ذلك؛ فالصراع جيد.

النموذج أم الفوضى؟ الأمر عائدٌ إليك

إنك على الأرجح قد استنتجت حتى الآن أننا نؤمن أنه دون وجود نموذجٍ ما في حياة الطفل فإنه سيكون وسط الأمواج دون مجداف يستعين به، ولسوء الحظ ليس عليك أن تبحث بعيداً أو بعمق أكثر لتعرف أن ذلك صحيح، فقط انظر إلى الحي الذي تقطن فيه؛ ففي الخمسينيات من القرن العشرين لم يكن معظم أبناء الطبقة المتوسطة من سكان الضاحية يجرؤون على العبث بصندوق البريد الخاص بشخصٍ ما، إنها تعد جريمة فيدرالية، ولم يكن أحد يجرأ على التفكير فيها، ولكن ليس اليوم؛ فقد أصبح الأمر تصرفاً شائعاً، ولم يعد أحد يهتم بهذا الشأن بطريقة أو بأخرى.

حينما كاد يزج بالمراهق الأمريكي مايكل فاي في السجن في سنغافورة بسبب أعماله التخريبية فإن الأمر أحدث ضجة كبيرة في الولايات المتحدة الأمريكية. ولكن الأمر الذي لم يكن مفاجئاً لبعض الناس، وكان بمثابة الصدمة للبعض الآخر، هو الرد الأمريكي المعتاد «اسجنوه!!». لم نكن لنفكر في القيام بذلك هنا، ولكننا بكل تأكيد على أتم استعداد لقيامهم بذلك عوضاً عنا. «زجوا به في السجن!». صرخ بعض من الناس: «فلنضع نهاية لأعمال التخريب بشكلٍ قاطع». والأمر المؤسف في هذا الموضوع هو أننا نحن الراشدين نبدو كأننا نفتقر إلى الانضباط الداخلي، وذلك بأننا نجعل أبناءنا يسيئون التصرف ثم ندعهم ينجون بفعلتهم أو نخرجهم من المأزق عندما يتم القبض عليهم، ومن ثم نريد لأحدٍ منهم أن يُعَاقَب بشدة ووحشية من قبل دولة أخرى حتى لا نكون نحن مسؤولين عن هذه الوحشية.

ألم يكن من الألطف والأكثر تعقلاً لو أننا فقط ربينا أبناءنا بشكلٍ أكثر عمقاً؟

عندما يتصرف الناس بشكلٍ أكثر عمقاً فإن الأمور تسير على نحوٍ أكثر سلاسة. ماذا لو استمررنا في تعقب بعض التبعات الخطيرة لتخريب صناديق البريد؟ ماذا لو استمر قضاتنا في تنفيذ قوانيننا بشكل أكثر بدلاً من أن يشفقوا كثيراً على أبنائنا؟ ماذا لو كان لدينا نحن الآباء حدود ونموذج وانضباط في المنزل حتى يتمكن أبناؤنا من أن ينموا ليكونوا سعداء ومنتجين بدل أن يكونوا قلقين وغاضبين وتعيسين؟ هل نريد لأبنائنا حقاً أن يكونوا كذلك؟ فالأمر لا ينبغي أن يكون كذلك، بشكلٍ يومي، كل يوم في حياتنا، فالخيار راجعٌ إلينا.

الفصل التاسع
أن تتوقع من ابنك أن يحقق أحلامك

شبه مأساة تقف أمام مهنة المستقبل

إن لويس هاريس زعيم جماعة الطلاب لعام ١٩٨٨م لدفعة عام ٢٠٠١م الذي كان والداه كلاهما موظفين سأل زملاءه لو كانوا قد فكروا يوماً في مهنة أحد والديهم، فأجابت نسبة كبيرة منهم بلغت اثنين وستين في المئة بقولهم (لا). ومع وجود فكرةٍ كهذه في ذهنك تخيَّل أنه قد ظهر أن ابنك لديه موهبة فريدة في الفن، ويريد أن يدرس في كلية الفنون الجميلة، أما أنت وأقاربك فإنكم على مدى جيلين متتابعين كنتم مجموعةً من العلماء والمحامين ورجال الأعمال؛ أي تخصصات وأعمال (صعبة) مقارنةً بالأعمال (الناعمة). ومنذ البداية، قمت بكل لطف بتوجيه ابنك نحو إحدى هذه المهن، لم تقف أبداً لتقل إن لديك مشاعر قوية بخصوص اختيار مهنة المستقبل. تعجبك الأعمال الفنية التي يقوم بها ابنك في المدرسة وتدرك أنه موهوب، ولكنك تستمر في تشجيعه على تنمية عددٍ كبير من الهوايات والمهارات أثناء تقدمه في المدرسة، ولأنه انحدر من عائلةٍ لامعة وناجحة فإنه برع في كل عملٍ قام به، حتى الآن كل شيءٍ على ما يرام.

أما في الجامعة فإن ابنك بدأ رويداً رويداً في التوجه نحو الفن والتصميم، إنه مستمرٌ في التفوق في كل ما تقع يده عليه، ولكن الأمر بدا أكثر وضوحاً يوماً بعد يوم أنه لا يميل نحو القانون أو العلوم أو الأعمال، وأنت مهموم لأنه لن يتمكن من العيش في هذه الحياة إن اختار أن يكون الفن هو تخصصه الأساسي، وقلق لأنه حتى لو تمكن من العيش فإن سنوات الصراع والكفاح لن تكون موازية لما

سيتوصل إليه، وأنت بكل حب تبدأ في دفعه نحو إحدى المهن الأكثر (صعوبة).

تربطك علاقة صداقة قوية بابنك، وقد قمت بالكثير من الأمور معه حتى بلوغه مرحلة الرشد، فهو يحترم رأيك كثيراً. وفي يومٍ ما يتصل بالمنزل ويبلغك أنه قد بدأ في تلقي العلاج لدى أحد الأطباء النفسيين في الجامعة «لمساعدته على حل بعض الأمور التي تسبب له بعض القلق». ينتابك شيءٌ من القلق، ولكنك لا تعدّه نوعاً من الخوف، وعوضاً عن ذلك تبدأ في سماع هذه الرسائل الداخلية كنداءٍ للتصرف. إن شخصاً أو شيئاً ما قد يثير الرعب في نفس واحد من نسلى، عليك أن تتصرف. فتتصل بمركز الاستشارات في الجامعة، غير أنهم يخبرونك أنهم لن يبلغوك حتى بوجوده من عدمه بقصد الاستشارة دون موافقةٍ منه، ثم تبدأ سلّ سيفك القانوني قليلاً، مع الحذر من عدم استخدام كثيرٍ من العواطف، وذلك بأن تقوم بالتهويل على نحوٍ مفرط. غير أنهم لا يتزحزحون عن موقفهم، وبشعورٍ بالسخط تتصل بابنك مرةً أخرى مع الحذر من عدم ذكر أنك حاولت أن تتحدث مع موظفي مركز الاستشارات، وتسأله عن أحواله، وكيف تجري معه جلسات العلاج. فيجيبك بأن الأمر على ما يرام. يبدو عليه أنه متحمس، غير أنه يحجب كماً كبيراً من المعلومات، فترد عليه قائلاً: «عظيم، إنني سعيد لأن الأمور تجري على ما يرام»، وتنهي المكالمة ثم تبدأ التخطيط للخطوة القادمة.

كل شيءٍ جيد حتى الآن؟ ليس صحيحاً؛ ففي الحقيقة إن كان ذلك سلوكك فإننا نحذرك الآن من أنك قد قطعت شوطاً في طريقٍ من المحتمل أن يكون مدمراً، وأنه كلما تابعت سيرك في هذا الطريق من الآن فصاعداً فإنه سيسير بك إلى الأسوأ. ما نصيحتنا؟ استدرْ نحو الخلف، احمل نفسك ولملمْ حقيبتك وتوجَّه إلى المنزل، وعندما تعود مرة أخرى إلى هذا المفترق في الطريق فاسلك المنحى الآخر.

المفترق الآخر في الطريق

كل عشرٍ أو عشرين سنة يضع شخصٌ ما دراسةً متعلقة بالتوائم في محاولة لتحديد دور العامل الوراثي في السلوك الآدمي، أما الآن فإن هذه الدراسات أصبحت أكثر تعقيداً مما كانت عليه في الأصل، فأصبحوا ينظرون إلى التوائم المتطابقة التي نشأت معاً، والتوائم المتطابقة التي نشأت في معزلٍ عن بعضها البعض، والتوائم غير المتطابقة التي نشأت معاً أو في معزلٍ عن بعضها البعض، إضافة إلى الإخوة الآخرين الذين نشأوا معاً أو بعيداً عن بعضهم البعض وغير ذلك. ثم بعد ذلك استخدموا صيغةً إحصائية ذكية، وذلك لاستبعاد كل مصادر الاختلاف المتعددة بين هذه المجموعات المختلفة من الناس، وأثناء ذلك يكونون قادرين على إزالة كثيرٍ من الاختلاف الناتج بسبب عوامل بيئية، وهذا الأمر من شأنه أن يعطي العلماء تقديراً قريباً عن القابلية الوراثية لبعض السمات الآدمية مثل الذكاء والشخصية.

إحدى أكبر هذه الدراسات المتعلقة بالتوائم وأحدثها تم إعدادها في جامعة منيسوتا، وقد نشرت في مجلة (علوم) Science عام ١٩٩٠م، والنتائج الأولية لها كانت مذهلة. لقد كنا نعلم سنين طويلة أن للذكاء مُعامِلاً قوياً للقابلية الوراثية؛ لذا فإن هذه النتيجة لم تكن مهمة مقارنة بالاكتشاف المذهل الذي يوضح أن ٤٣ في المئة من اختياراتنا المهنية و٤٩ في المئة من توجهاتنا الدينية تُحدَّد بفعل الوراثة، والأمر المثير بخصوص هذه النتائج هو أنها معقولةٌ جداً. انظر كيف أن الناس ينجذبون نحو مهنةٍ ما أو نحو طريقةٍ ما في إقامة الشعائر الروحانية. إن كنت ممن يستخدمون الجزء الأيسر من الدماغ، ولديك عقلية تحليلية ومنطقية وتميل إلى التفكير المستقيم، ألن يكون من المنطق أنك لن تنجذب نحو الفنون أو العمل الاجتماعي؟ أما إن كنت ممن يستخدمون الجزء

الأيمن من الدماغ، وتميل إلى استخدام الحدس بشكلٍ كبير، كما تميل إلى عمل الأشياء في وقتٍ واحد ودون أن تكون على خطٍّ مرسوم، ألن يكون من المنطقي أن تميل نحو الأسلوب الرمزي والشعري في إقامتك للشعائر الروحية؟

ولكن ما معنى كل ذلك بالنسبة إلى الأب العادي؟ إنّ ذلك يعني أننا نستطيع أن نبدأ في اختيار الطريق الأقصر عندما نصل إلى ذلك المفترق في الطريق. يمكننا أن نعود مرة أخرى ونقرأ ما قاله خليل جبران من أننا لا نملك أطفالنا، يمكننا أن نتصل بطبيبٍ نفسي ونطلب منه المساعدة في تعديل معتقداتنا القديمة المتعلقة بضرورة إنشاء أبنائنا على شاكلتنا مخافة أن يحكم عليهم بالإحباط والفشل مدى الحياة. عندئذٍ، يمكننا الاحتفال بكل فرحٍ وسعادة بأنه قد يكون هناك فنان في العائلة للمرة الأولى منذ القرن الثامن عشر.

قد يساعدك الأمر إن وصفنا لك ذلك الطريق الآخر بشيءٍ من التفصيل، إنّ السير في هذا الطريق يعني أن على الآباء أن يكونوا ناضجين أكثر مما هم عليه؛ فإنّ الأمر يتطلب عمقاً عاطفياً أكبر من الوالد حتى يسلك هذا الطريق، كما يتطلب مزيداً من الإيمان. إننا لا نقترح عليك أن الطريق الذي ينبغي عليك أخذه هو طريق الإهمال، إن لم يكن لدى ابنك أي موهبةٍ فنية على الإطلاق، ولكن تم تشجيعه من قبل معلمٍ مضلّل أثناء طريقه، فإنه من الضروري أن تتحدث مع ابنك، أشِرْ إلى مخاوفك، كن لبقاً ولطيفاً ولكن مباشراً، وذلك سيكون مناسباً.

الاهتمام دون عجرفة

إننا ندرك أن معظم الآباء لا يقصدون أن يكونوا متعجرفين عندما يدفعون أبناءهم نحو مهنةٍ ما، غير أنه في معظم الحالات يعد ذلك خطأً متعجرفاً يتم ارتكابه. وليكون الأمر مريكاً أكثر بالنسبة لك فإننا سنضيف أن هناك أوقاتاً لا يعد فيه هذا التصرف نوعاً من العجرفة، بل يعد ضرورةً ملحة. تذكّر أن «في

الأيام الماضية» الخيارات المهنية كانت محدودةً جداً؛ فوالداك على سبيل المثال يقومان بإدارة مزرعةٍ ما، وكانت هي الطريقة التي منها تعيشون، فالقضية كانت قضية حياةٍ أو موت بالحرف الواحد؛ لذا فقد تعلمت بدورك كيف تدير المزرعة، وبالتالي تمكنت من العيش. إنّ أباك كان إسكافياً، ولم تكونوا سوى مجموعة من الرقيق المستضعفين، إنه القرن الثالث عشر الميلادي، ولم يكن هناك مكان للمناورات؛ لذا إما أن تكون إسكافياً وإما أن لا تكون شيئاً أبداً، وبذلك تستطيع أن تعيش.

غير أن الزمن تغيَّر، ومع هذا التغيُّر برز عددٌ لا يحصر من الخيارات المهنية مصحوبة بالحرية التي تسير جنباً إلى جنبٍ معها، ولكن الخيارات غير المحدودة تنتج قلقاً متزايداً بالنسبة للآباء والأطفال على حدٍّ سواء. إن لم أكن مزارعاً فما عساي أن أكون؟ إن لم أكن أحب صناعة الأحذية فما عساي أن أفعل لكسب العيش والإنفاق على العائلة؟ هذه هي الأسئلة التي تواجه تقريباً كل عائلة غربية صناعية متقدمة في القرن الواحد والعشرين.

كيف لنا أن نكون آباءً مهتمين دون أن نكون متعجرفين؟ كيف لنا أن نساعد أبناءنا على الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد مع هويةٍ واضحة تكون في مكانها؟ إن المسألة ليست بالصعوبة التي تتخيلها في الحقيقة، ولكن بالنسبة إلى فئةٍ من الناس فإن الأمر قد يتطلب تغيراً جذرياً في الموقف والمعتقد. والجيد في الأمر هو أن تطور الإنسان يشتمل على بعض الأمور العالمية العامة التي تحكمه، فعلى جميع الأطفال أن يحققوا مهام تنموية معينة بصرف النظر عن الثقافة التي نشأوا فيها. إنّ نصيحتنا الأولى لك هي أن تبدأ في البحث عن نظريةٍ مرحلية ترتكز عليها كنظرية إيريك إيريكسون التي تعتمد على تلك العالميات التي تنطبق على نطاقٍ واسعٍ من الثقافات المختلفة، ثم قمْ بتعلُّم هذه

النظرية وادرسها، ثم قمْ بتعلُّم المزيد، ثم احفظها وقمْ بدراستها مرة أخرى، ثم قمْ بالبحث فيها، وبعد ذلك أعد الكرّة مرة أخرى حتى تدركها بالكامل من الداخل والخارج.

بينما قد يبدو لك الأمر مضجراً ومضيعاً للوقت فإننا نؤكد لك أن كل ذلك من شأنه أن يوفر عليك آلاف الساعات من الحزن والارتباك أثناء تربية أبنائك. إن مجموعةً من المراحل كتلك التي وضعها إيريكسون هي مراحل نافعة؛ لأنها تعطينا مساحة واسعة تسمح لنا بإيجاد حلولٍ فردية لمشكلات الحياة عوضاً عن أن تعطينا طريقة واحدة فقط للنمو، كما أنها تساعدنا على دفع المشكلات متى ما تعرضنا لها في الحياة. فعلى سبيل المثال، أثناء مرحلة تكوين الهوية ـ من سن الخامسة عشرة حتى سن الثامنة والعشرين ـ تكون مهمتنا هي توضيح من نكون، وماذا نريد أن نكون؟ وكيف نريد أن نعيش؟ وما الذي نحب، وماذا نكره؟ ومن هم الذين نحب، ومن نكره؟ وما الذي نؤمن به؟ وغير ذلك من الأمور. ومن واجبنا أيضاً أن نغادر المنزل وندخل إلى العالم، وذلك بأن ندفع بطريقتنا الخاصة ونبني نظام الدعم الخاص بنا. ومتى أدركت ذلك فإنه سيكون من السهل عليك تشخيص المشكلات. إن كان ابنك البالغ من العمر خمسةً وعشرين عاماً مازال يعيش معك في المنزل ولا يدفع إيجاراً، ويعيش حياته وكأنه شابٌّ في المرحلة الثانوية، إذاً، كلاكما يعاني من المشكلات. إن كان ابنك البالغ من العمر عامين فقط يخاف من أن يتركك ويلتصق بك كنباتٍ متسلق ولا يقول (لا) أبداً إذاً فعليك أن تنظر حولك. إن لم يسأل ابنك البالغ من العمر ثمانية عشر عاماً عن أي شيءٍ تعلَّمه عندما كان طفلاً، أو أيٍّ من الأمور التي تلقن أن يؤمن بها في طفولته، فقد يكون في أزمة.

متى قلنا أموراً كهذه في محاضرات أو ندوات فلا بد لنا من سماع ذلك النقاش

المحتوم من قبل شخص يطرح بعض الاستثناءات حول ما نقوله بخصوص تكوين الهوية، ولكن في معظم الحالات يكون دفاع الشخص نابعاً من خوفه من أن يكون هناك خطأ ما في ابنه أو في جهوده التربوية، وعلى قدر ما نفهم انزعاج الآباء من ذلك فإننا نواجه وقتاً عصيباً في التفكير في الكثير من الحالات التي يكون فيها من المفيد للابن البالغ من العمر خمسة وعشرين عاماً أن يظل ساكناً في المنزل.

ومع وضع الاعتبارات السابقة في الحسبان إليك بعض النقاط التي تم استخدامها بنجاح من قبل آباءٍ على درجةٍ عالية من الكفاءة عرفناهم على مدى السنين.

أمثلة على تربية أبناءٍ متكاملين ومؤهلين

تخصص الفنون والتصميم:

يبدو أن ابنك يملك موهبةً طبيعية في مجال الفن، إنه متفوق في كل شيء أثناء دراسته في المدرسة، وذلك لأنه ذكيٌّ مثلك. لقد لاحظت التحول الذي يبدو على وجهه عندما يشارك في عمل فني أو يفكر فيه أو حتى عند انهماكه فيه، فيرق فؤادك عند فكرة أنه بدأ يكتشف دوره في الحياة، والأمر الذي يحمسك أكثر ليس هو أن فناناً سيكون في العائلة، بل هو أن ابنك بدأ التركيز في هدفه، ذلك الهدف الذي حددته مورثاته وخبراته في سنين الطفولة. إن الإثارة الناتجة عن مراقبته في تتبع أحلامه هي إثارةٌ مباشرة بالنسبة لك لأنك قمت بالأمر نفسه، فأنت تعرف مذاق السعي خلف أمرٍ بالغٍ في التردد، ولكنه في النهاية جذاب وصحيح جداً، فقد اختبرت نشوة إيجاد هويتك الخاصة.

وبينما يقبل ابنك على السنة الأولى في الجامعة فإنه يجد نفسه متوجهاً نحو مكتب الإرشاد الأكاديمي في حرم الجامعة مغيِّراً تخصصه إلى الفنون والتصميم، إنه متحمسٌ لذلك غير أنه قلقٌ بعض الشيء؛ فالتغيير يكون مخيفاً

بعض الشيء، كما أنه لا يمكنك أن تكون واثقاً أبداً من ردة فعل من تحب نحو قراراتك. فيطرح على نفسه وابلاً سريعاً من الأسئلة: «هل كنت اندفاعياً؟ هل تجنبت أمراً ما؟ هل اخترت الطريق الأسهل للخلاص؟ هل يمكنني أن أحقق عيشاً من وراء ذلك؟ كيف لي أن أندمج في تركيبة العائلة بينما كل فردٍ فيها متوجهٌ نحو مهنٍ تقليدية (أصعب)؟ ماذا لو اكتشفت بعد خمس سنوات من الآن أنني قد اتخذت قراراً خاطئاً وقمت بتعديل مساري في منتصف الطريق؟ هل سيظن كل من حولي أنني قد جننت؟». هذه أسئلة رائعة يطرحها الشخص على نفسه، وهذا ما يجعل الحياة رائعة مليئة بالغموض والجاذبية وجديرة بالعناء أيضاً، فعندما يطرح الابن على نفسه هذه الأسئلة فإنه يقوم بمهام إيجاد الهوية.

إنّ طالب الجامعة يكون قادراً على إيجاد إجاباتٍ لهذه الأسئلة، ولكن فقط إن كانت عائلته قادرةً على دعمه في السراء والضراء. فكِّر في الرسالة التي نبعثها إلى طلاب الجامعة عندما نقول: «إننا نراكم في حالة صراعٍ حول ما يمكنكم القيام به عندما تكبرون، والأمر يروق لنا كثيراً، ونحن واثقون من أنكم ستجدون ضالتكم. ولكننا لن نستطيع القيام بذلك لكم، وتذكروا أنه ليس عليكم أن تعيشوا الحياة بكمال، والطريقة الوحيدة التي يمكنكم من خلالها أن تجدوا مساركم الحقيقي هو ارتكاب الأخطاء. إن كان هناك مجالٌ للمساعدة أعلمونا بذلك، وإلا فقوموا بالأمر كما ترونه». والرسالة هي: «إننا متحمسون لمشاهدتك تنمو، ونعلم أنك قادرٌ على القيام بذلك؛ فالصراع جيد، وأنت مؤهلٌ لذلك، فمن المفيد أن تقوم بمخاطراتٍ محسوبة، ونحن سنظل نحبك مهما حدث. إننا نحب أن نراك تصارع الحياة؛ فذلك مفيدٌ للروح».

عازف البوق:

لقد كان لك مع ابنتك التي تدرس في المرحلة الابتدائية «ذلك الحديث»

المتعلق بالعزف على آلةٍ موسيقية، فكرت ابنتك في الأمر ثم قالت إنها ستناقش المسألة مع مدرسة الموسيقا، وبعد عدة أيام تعود ابنتك إلى المنزل وتعلن أنها ترغب في العزف على آلةٍ موسيقية.

فتسألها: «ما الذي اخترته يا عزيزتي؟».

فتجيب بشيءٍ من التعجب: «البوق!»، «إنه رائعٌ جداً! لطالما فكرت أن البوق رائع! قالت لي معلمتي إنهم بحاجةٍ إلى عازف بوقٍ أيضاً!». إنك لا تحمل شيئاً ضد البوق أبداً، فمن دون البوق ستفقد الفرقة أو الأوركسترا النبض والحياة، وهذا ما تقوله لنفسك. غير أن جزءاً آخر منك يهمس: «كنت آمل أن تختار الكمان أو البيانو»، فتقرر أن تأخذ الأمور بروية وتسير معها في قرارها وتخبرها أنه قرارٌ حكيم، فتكتشف أنّ الأمر ما زال يلح عليك بعد يومين من ذلك.

غير أنك والدٌ طيب، وأنت تعلم أن عليك أن تترك ابنتك تكتشف ما يناسبها، وتناقش الأمر مع زوجك، فتتفقان على أن أمرين قد يحدثان، إما أن تتمسك بالبوق وتستمر عليه بكل حماس خلال سنوات الدراسة المتوسطة والثانوية حتى الجامعية، وإما أنها ستفقد اهتمامها بعد عامٍ أو اثنين وتقرر التخلي عنه، فلنقل إن الأمر الثاني قد يحدث، ما الذي عليك فعله؟ حسناً، إن كانت ابنتك قد بدأت في تأسيس نمطٍ من البدء في الأمور ثم تركها بعد عدة أسابيع فإن عليك التدخل والطلب منها أن تستمر على الأقل حتى نهاية السنة الدراسية. لماذا؟ حتى تتعلم أن للقرارات عواقب، وأن الالتزام يعني شيئاً، وذلك حتى تزن قراراتها بحذرٍ أكثر في المستقبل.

إن لم يكن لابنتك نمط من التراجع عن الالتزامات فدعها تنسحب بعد عامٍ أو اثنين، ما الذي ستحصل عليه من جراء ذلك؟ هل ستكون قد تعلمت شيئاً أثناء ذلك؟ بالطبع ستكون قد تعلمت شيئاً أثناء ذلك، فستكون قد تعلمت كيف تقرأ الموسيقا، وكيف تعمل الفرقة الموسيقية، وكيف تعمل كجزءٍ من الفريق، كما

ستكون قد تعلمت أنه بعد التفكير فإنه من الممكن أن تغير رأيك، وأنك لن تكون منبوذاً أو منتقداً لقيامك بذلك. هل ترى؟ فحتى لو انسحبت بعد عامٍ أو اثنين فإنها لن تخسر شيئاً، بل ستكسب الكثير، وهذه هي الحياة، وبهذه الطريقة نتعلم الحياة، كما أن ذلك أسلوبٌ تربوي جيد من حيث الفعل.

إن هناك كثيراً من عازفي البوق السعداء في الحياة يمكنك أن تراهم في فرق عزف السيمفونيات وفي الفرق الموسيقية حول العالم، يمكنك أن ترى الابتسامات السعيدة المرسومة على وجوههم، ووهج الإنجاز الذي يحيط بهم، والرضا التام في أعينهم، إنهم يقومون بما يحرك وجدانهم.

المبتكر:

إن ابنك البالغ من العمر سبعة عشر عاماً يعلم أنه متحمسٌ للحصول على وظيفةٍ صيفية، وذلك للمساعدة في دفع تأمين السيارة ودفع قيمة الوقود، إضافةً إلى الإسهام في جزءٍ من ملابسه واحتياجاته الطارئة. في الصيف الماضي عمل لدى مؤسسة لتنظيف المكاتب بأجرٍ متدنٍّ، وقد كان يعمل بكدٍّ حقاً، غير أنه كره هذا العمل، فوضع هو واثنان من أصدقائه خطةً لتسويق أنفسهم على أنهم عاملو تنظيف للساحات. عملٌ غريب، أي شركة إصلاح للمنازل لفترة الصيف، عندما كنت صغيراً عملت في الشركة نفسها على مدى السنوات الثلاث الأخيرة من المرحلة الثانوية والسنوات الثلاث الأولى من الجامعة، وكنت تعمل بجد لتحسين مركزك الوظيفي في السنتين الأخيرتين لدى هذه الشركة، وبعد تخرجك في الجامعة قمت بالاتصال بهذه الشركة وقدمت طلباً على مركزٍ إداري تم توفيره لك مباشرةً بسبب تاريخك المهني الطويل معهم، لقد عملت هناك بنجاحٍ طوال حياتك، وفي الواقع أنت الآن المدير الجديد للشركة.

وكوالد، قد يكون لديك بعض الموانع بخصوص خطط ابنك في أن يبدأ في

عمله الخاص أو قد لا يكون ذلك. فمن ناحية، قد تقدر بالكامل أهمية هذا النوع من الابتكار في مرحلة الشباب، فهي تصقل الطموح والميل والاستعداد لخوض المخاطر، ومن ناحيةٍ أخرى فإن طريقك المهني بالتزامه الثابت والمعتمد لشركةٍ واحدة، إلى جانب القبض المعلوم الثابت الذي يأتي مع وظيفةٍ براتبٍ شهري، قد يؤديان دوراً في استبعاد وجهة النظر الأخرى. وبالطبع سينتابك قلق سري من أن الأولاد قد تواجههم مقاومة غير متوقعة لجهودهم التسويقية قد تتسبب لهم في إيقاف خطتهم التجارية بالكامل والانتهاء دون وظيفةٍ صيفية على الإطلاق، وهذا الأمر قد يكون بمثابة كارثةٍ مالية، وقد يتسبب في حزن رهيب وقلق عاطفي ينتاب أفراد منزلك. وهذه القضية نادراً ما تكون واضحة المعالم.

ماذا تفعل؟ إن كان لابنك المراهق تاريخٌ طويل في بدء الأشياء ثم تركها بعد ذلك بقليل فعندها عليك مهما كلفك الأمر أن تخبره أنه لم يحصل على حق أن يكون مبتكراً بعد. إن الأطفال الذين لم يمروا بتجربةٍ عصيبة ولم يتحملوا نفقاتهم على الأقل لصيفيةٍ واحدة بعملٍ يبلغ معدله أربعين ساعة في الأسبوع فإن عليهم القيام بذلك. إن عليهم على الأرجح أن يحصلوا على وظيفةٍ عادية إن كان احتمال استمرارهم في التوظيف الذاتي متدنياً، غير أن ذلك لا ينطبق على جميع الأبناء، وحسبما نرى فإنه ليس هناك من مخاطرة كبيرة إن تركت ابنك المراهق يجرب حظه لصيفيةٍ واحدة. وفي أسوأ الظروف فإن ابنك ورفاقه سيبذلون كل طاقتهم في محاولة إنجاح المشروع، ثم يكتشفون أن الأمر أصعب بكثير مما ظنوا، وعندما يرى الأولاد الأذكياء أن الأمور لم تسرْ على ما يرام فإنهم عادةً ما يستمرون في عملهم هذا بينما يبحثون عن عملٍ جزئي حتى ولو كان بأجرٍ متدنٍّ، وذلك حتى لا ينتهي بهم الحال صفر اليدين في نهاية الصيف.

نعم، إن في الأمر مخاطرة، ولكننا نتعجب: كم هم رجال الأعمال الناجحون نجاحاً مذهلاً، وكذا نساء الأعمال، الذين لم يحاولوا مطلقاً أن ينشئوا شركاتهم

ولم يتلقوا الدعم والتوجيه من عائلاتهم أثناء فترة الشباب. إن أبناءنا بحاجةٍ إلى معرفة ما الذي يستطيعون فعله، فالأمر يتطلب طرازاً معيناً من الشخصية حتى تكون مبتكراً؛ إذ يحلم بعض الناس أن يكونوا موظفين لدى أنفسهم؛ لأنهم مروا بتجربةٍ سيئة مع مديرٍ ما ولا يريدون العمل أبداً لدى شخصٍ آخر، بينما يكونون في حقيقة الأمر غير قادرين على العمل الذاتي، إنهم ببساطة بحاجةٍ إلى معرفة كيفية التعامل مع الإدارة الضعيفة، ثم بعد ذلك البدء في العمل ضمن العالم المشترك، غير أن هناك من ينجح حقاً في عالمٍ يحكمه التحفيز الداخلي على نطاقٍ واسع، ونكون نحن فيه جميعاً في حالٍ أسوأ، بينما لا يكون الأمر كذلك بالنسبة لهم. وقبل أن تحاول القضاء على حماس ابنك المراهق في البدء في تجارةٍ صغيرة اسأل نفسك بكل صدقٍ وشجاعة إن كنت تقف في طريق ابنك وفي طريقك كذلك.

اللا أدري:

إن لم تشعر بالتحدي من قراءتك هذا الفصل بعد فجرِّب هذه النقطة: ما الذي تفعله عندما يأتي ابنك البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً إلى المنزل بعد درس التوحيد ويقول لك: «إن المدرس الذي يلقننا هذه المادة يعجبني حقاً، كما أنني أحب القيام ببعض الأمور مع الأطفال الآخرين، ولكني أصدقك القول أنني لست واثقاً إن كنت أؤمن كثيراً بما ورد في كتب الدين. إنني أعلم أن ذلك قد لا يكون حرفياً أيضاً، غير أنني أتساءل إن كان هناك إله أم لا؟» يمكنك أن تلمح الصدق في عينيه وتسمعه في نبرة صوته، ويبدأ بعدها عقلك في البحث في مصارف الذاكرة سريعة السرعة وفي الملفات المنطقية لإيجاد تفسيرٍ مناسب لما قاله ابنك ولتوفير إجابةٍ من شأنها ألا تنفجر في وجهيكما، وتلاحظ أن نبضات قلبك زادت وتوقف نفسك للحظة.

«همممممم.. مم»، وترد بصوتٍ فيه كل ما تستطيع جمعه من الحيادية لكن مع

شيءٍ من الاهتمام، ثم تتضح الإجابة أمام عينيك، فإذا بك تتنفس الصعداء وتقول لنفسك: شكراً لإيريك إيريكسون، ثم تبدأ في سرد ردٍّ فعالٍ: «إنني سعيد حقاً أن أراك تعاني من هذه الأمور، وهذا ما يفترض بك القيام به في هذا العمر. إنني فخورٌ بك». إن الأمر يكاد يظهر كلمحة من الإدراك تلوح على وجه ابنك، ولكن ما يجول في أعماقه هو: «يا للروعة، هل هذا الأمر يحسن سماعه!». وتأتي لحظة من الصمت المريح، ثم يحول الحديث بكل لباقة إلى وجهةٍ جديدة: «أمي، بالمناسبة، ما رأيك في إعلان مجلس الكونغرس أنه سيفكر بشأن المهمة البشرية المقترحة للمريخ؟ كانت لدينا مناقشة حول هذا الموضوع في الصف اليوم، وأنا حتى الآن غير متأكد مع أيّ جانب من المناظرة سأستقر». فتبتسم بكل حنان وتقول لنفسها: «لقد قمنا بمهمةٍ ناجحة في تربيته. حمداً لك يا ربي على مساعدتنا».

تنازل عن دورك:

كنا نشاهد برنامجاً خاصاً بالمقابلات السياسية على التلفاز ذات مساء عندما سمعنا رجلاً على مستوًى عالٍ من التعليم من أحد المشاركين في البرنامج يقول إنه كان مستاءً؛ لأن كثيراً من الناس كانوا يحاولون أن يحطوا من قدر رؤسائنا السابقين. وعندما سأله المذيع عما كان يرمي إليه، أجاب الرجل إنه كان يقصد تلك الكذبة التي انتشرت من أن دوايت أيزنهاور كان على علاقة طويلة بسائقته أثناء الحرب العالمية الثانية، واستمر الرجل في شرح كيف أن الناس قاموا بذلك ليبرِّروا بعضاً من السلوكيات الأسوأ للسياسيين المعاصرين، بالتأكيد هناك بعض السلوكيات المشكوك فيها لدى السياسيين المعاصرين، ولكن هل ذلك يعطينا الإذن بتشويه الحقائق التاريخية؟ فبعد كل شيء كان لدوايت أيزنهاور علاقةٌ طويلة بالفعل مع سائقته أثناء الحرب العالمية الثانية، وهذه حقيقةٌ تاريخية.

إن النمو أمرٌ يصعب القيام به؛ لأن جزءاً منه يتطلب أن نرفع الغمامة التي تغطي أعيننا ثم نقوم بالتدريج بإخراج الناس من القوالب التي وضعناهم فيها؛ فإن

الإبادة الجماعية وقعت بالفعل بصرف النظر عما يريد بعض العنصريين تجار الكره أن نؤمن به. وتوضح دراسة قام بها ستانلي ميلغرام حول الطاعة للسلطة أنها قد تحدث في أي مكان بما في ذلك هنا. إن التاريخ يقول إن هذا الأمر قد حدث في كل مكانٍ في العالم، إن (حقول الموت) في كمبوديا كانت مثالاً أحدث على ذلك، إن الناس الذين يعيشون على معايير أخلاقية عالية ليس عليهم القلق من أن يتأثر أطفالهم على نحوٍ مفرط بالآخرين، فليس عليهم تحريف التاريخ بقصد دعم أخلاقياتهم، كما أنه ليس عليهم أن يسهبوا في الحديث عن معاييرهم الأخلاقية العالية ويتباهون بها ويقومون بالدعاية لها، فكل ما عليهم فعله هو أن يعيشوا حياةً أخلاقية، فهي بالفعل بهذه البساطة. إن قابلت أكاذيب شخص ما بأكاذيبك أنت فما الذي قمت بإنجازه؟ فالناس سيظنون أنك غير صادق أو ساذج.

إننا نذكر هنا بحثاً مثيراً تم إعداده قبل عقدين من الزمن؛ فالباحثون فيه لم ينظروا إلى القيم التي يعتنقها الآباء فحسب، بل نظروا أيضاً إلى القدر الذي عاشوا فيه في الواقع وفقاً لهذه القيم، ثم بعد ذلك قاموا بمقابلة أطفالهم الذين هم في سن الجامعة بخصوص شعورهم نحو آبائهم، وبصرف النظر عن كون آبائهم متحررين أم محافظين، متدينين أم ملحدين، صقوراً أم حمائم. فعندما عاش هؤلاء الآباء وفقاً لقيمهم الخاصة وقاموا بأمورٍ تبين التزامهم فإنّ هؤلاء الأبناء أظهروا احتراماً كبيراً لآبائهم. أما عندما قام الآباء بالثرثرة فقط حول قيمهم، ولم تكن أفعالهم متطابقةً معها، فلم يكن أبناؤهم يكنون لهم الكثير من الاحترام. والأكثر أهمية من ذلك هو أن الأطفال الذين نشأوا في كنف عائلاتٍ ذات قيم ثابتة تحلوا بقيم وهويّات واضحة بهم، بينما كبر الأطفال الذين نشأوا ضمن عائلاتٍ تتكلم بالقيم وهم مرتبكون وغير متأكدين من قيمهم الخاصة، حتى إن بعضهم قال ذلك بمنتهى الفظاظة: «كان والداي محتالين».

إنها كلماتٌ حادة بكل تأكيد، غير أن القسوة تكون ضرورية في بعض الأحيان،

إنه لمن النفاق أن نخبر أبناءنا أننا نريدهم أن يكونوا أشخاصاً أقوياء وواضحين وثابتين وعميقي التفكير وملتزمين عندما لا نكون نحن أنفسنا كذلك، وعندما لا نكون قادرين على إعطاء أطفالنا رسائل من شأنها أن تحدث هذا التأثير. إن الأطفال يتعلمون ما عاشوه، إنه لمن المحزن أن نرى على الصعيد الآخر آباءً صالحين يتشبثون بأبنائهم المراهقين مدى الحياة، ويخافون إن أرخوا الحبل أقل من ذلك فإنهم سوف يدمرون أبناءهم. إنه حقاً محزن؛ لأن العكس هو الصحيح، فالمراهقون سوف يصلون إلى مرحلة الشباب بنجاح إن قاموا بكثيرٍ من الصراع بمفردهم، فالآباء القادرون على الابتعاد عن أبنائهم بشكلٍ تدريجي عندما يقتربون من سن العشرين يرسلون رسالة واضحة مفادها أنه من الجيد أن ننضج.

إن من أكثر الاستشارات التي نقدمها إلى مراجعينا حكمةً بينما يقبل أبناؤهم على مرحلة الشباب هي: «تخلّوا عن دوركم». وهذا لا يعني أنه عليك أن تهمل أبناءك المراهقين، إنهم بحاجةٍ إلى أن يكون لهم نظام معيشةٍ محدد، وأعمال روتينية يقومون بها، ومسؤولية يتحملونها، ولكن على الكثير من التضحيات أن تقدَّم من جانب الآباء، وذلك ليس دائماً بالأمر السهل، وهذا هو السبب الذي يجعلنا نقدم هذه النصيحة من وقتٍ لآخر: إن كنت تؤمن بأن أبناءك ملكٌ لك فإن هذا الفصل مخصَّصٌ لك.

أن تكون أباً اليوم يتطلب منك مرونةً أكثر بكثيرٍ من ذي قبل؛ فالتحدي هو أن تقدم نموذجاً وتوجيهاً كافيين حتى يتمكن أبناؤنا من أن ينموا بقدرٍ كافٍ من الضوابط الداخلية، ولكن دون أن يكون كثيراً إلى حدّ منعهم من النمو على الإطلاق. إنه تحدٍّ صعب، غير أن التحدي جيد؛ فهو يبقينا أحياء.

الباب الثالث

ابدأ الآن

الفصل العاشر
إن استطاعت الجرذان القيام بذلك فأنت يمكنك أيضاً

الأولويات، الأولويات، ثم الأولويات

إننا في هذا الفصل نقدم لك تحدياً. خلال العقد الماضي كان هناك تكاثر في عدد الكتب والأشرطة المصمَّمة لمساعدتنا في الحصول على مستويات أعلى من الوعي، ومن السعادة القصوى إضافة إلى النعيم. ولأنّ كثيراً منا يعمل على هذا الجزء من أنفسنا فإننا نحب أن نذكر أن بناء منزلٍ على أرضٍ موحلة ومبتلة ورملية في مكانٍ آية في الروعة قد يكون مختلفاً جداً عن بناء آخر على صخرٍ ثابت، حتى وإن كان في مكانٍ ليس بالمثير جداً. إن قصة الخنازير الصغيرة الثلاثة من شأنها أن تخبرك أكثر إن لم تكن قد استوعبت الصورة جيداً.

إنه لمن المزعج أن ترى من ناحية أخرى أشخاصاً على قدرٍ عالٍ من التعليم والذكاء يركزون على كل هذه الخطط العظيمة من أجل الحصول على النعيم والسعادة، إضافة إلى حالات معدلة بشكل دائم من الوعي، بينما يركض أطفالهم في حالةٍ من الجنون، هؤلاء الأطفال هم أطفالٌ بلا حدود، وبلا ضوابط، فارغون، وهم بالضرورة بلا آباء، وذلك لا يعني أن محاولة الحصول على النعيم خاطئة، ولكن الأمر هو أن محاولة الحصول على النعيم دون أن يكون لديك أساسياتٌ منظمة يرتكز عليها كلٌّ من البيت والأسرة يعني أن أولوياتك قد خرجت عن مسارها. إننا نحمل معزةً خاصة لكتبٍ مثل كتاب ماري بيفرز (الملجأ لبعضنا البعض: إعادة بناء عائلاتنا) (The Shelter of Each Other: Rebuilding Our Families)، وكتاب ويليام دورتي (العائلة المتعمدة: كيف لنا أن نبني الروابط العائلية في عالمنا

المعاصر) (The Intentional Family: How to Build (Family Ties in Our Modern World. إن هؤلاء العلماء النفسيين الممارسين قد قاموا بكل شجاعة بالبحث في أكثر المسببات دنيوية وبالتالي الأسباب الروحية من خلال كتابة كتب تناشدنا بأخذ أمور الحياة اليومية بجدية مرة أخرى، ونحن بحاجة حقاً لفعل ذلك. عندما يكون باستطاعة أطفالنا أن يدخلوا إلى الإنترنت ويلعبوا لعبةً بحجم ستةٍ وأربعين بتاً ضد خصومٍ لهم يعيشون في منغوليا الخارجية المرتبطين ببعضهم البعض بواسطة روابط عليا بفضل القمر الصناعي، ولكن لا يستطيعون الاستمرار في حوارٍ لطيف مع أفراد العائلة أو الأصدقاء يشتمل على نظرٍ بالعين واستخدامٍ للإيماءاتٍ والتعبيرات المناسبة التي تظهر على الوجه؛ فإنّ هناك خطأ ما. عندما يعلم أبناؤنا قيمة سيارة جيب جراند شيروكي ولكن ليس لديهم أدنى فكرة عن كيفية تشغيل الغسالة أو النشافة أو قلي بيضة أو الاعتناء بحيوانٍ أليف بشكلٍ دائم يضمن عدم موته من العطش أو الجوع فإن هناك خطأ ما. والأكثر من أي شيء، عندما يكون مسموحاً للأبناء القبض على آبائهم كرهائن عن طريق كثرة البكاء، والتجهم، ونوبات الغضب، والمساومة، وغيرها من أساليب التلاعب، فإنه قد حان الوقت للتغيير.

ولكن التغيير إلى ماذا؟ إننا نسمع آباءً يسألون: «كيف لي أن أجعل ابني ينظف خلفه؟ كيف لي أن أدع ابني يتوقف عن إحداث نوبات الغضب؟ كيف لي أن أدع ابني البالغ من العمر ستةً وعشرين عاماً ينتقل للعيش بمفرده؟ كيف لي.....؟». ولكن لو بدأ الآباء فقط يطرحون هذا السؤال على أنفسهم: «كيف لي أن أوجد انضباطاً داخلياً في نفسي حتى يتمكن أبنائي من أن يتعلموا الانضباط الداخلي من خلال بقائهم حولي؟». أن تكون أباً كفئاً أو لا تكون؟ هذا هو السؤال.

عند نقطة المحاسبة

يبدأ ابنك الذي يبلغ الرابعة من العمر في البكاء ثم يرفع رأسه مظهراً علامات الألم البادية على وجهه، ويكشر، ثم يضرب برجليه بقوة ويلكمك بقبضة يده عندما تقول له (لا)؛ لأنه لا يستطيع أن يبتاع الحلوى من عند نقطة المحاسبة، لقد أصبح الأمر بمثابة مشكلةٍ كبيرة بالنسبة لك جعلتك تخشى الذهاب إلى التسوق، قد تروق لك فكرة تركه في السيارة غير أن ذلك سيكون إهمالاً، أنت تحلم بالهروب إلى جزيرة استوائيةٍ بعيدة تاركاً أبناءك خلفك ليربيهم زوجك أو والدتك حتى يتخطوا سن المراهقة ويستقلوا بحياتهم. فيما مضى، حاولت تجاهله غير أن نوبات الغضب كانت تتزايد وتصبح متوترةً جداً لدرجةٍ تخاف معها أن يفعل مكروهاً بنفسه، قد يزرقّ لونه ويغشى عليه، وأنت من ناحية أخرى تكون محرجاً جداً فتتحول أولاً إلى اللون القرمزي الفاتح ثم بعدها يفور الدم من رأسك فتصبح شاحب اللون مائلاً إلى البياض، إنه ليس بالمنظر البديع وهو يدمر ابنك.

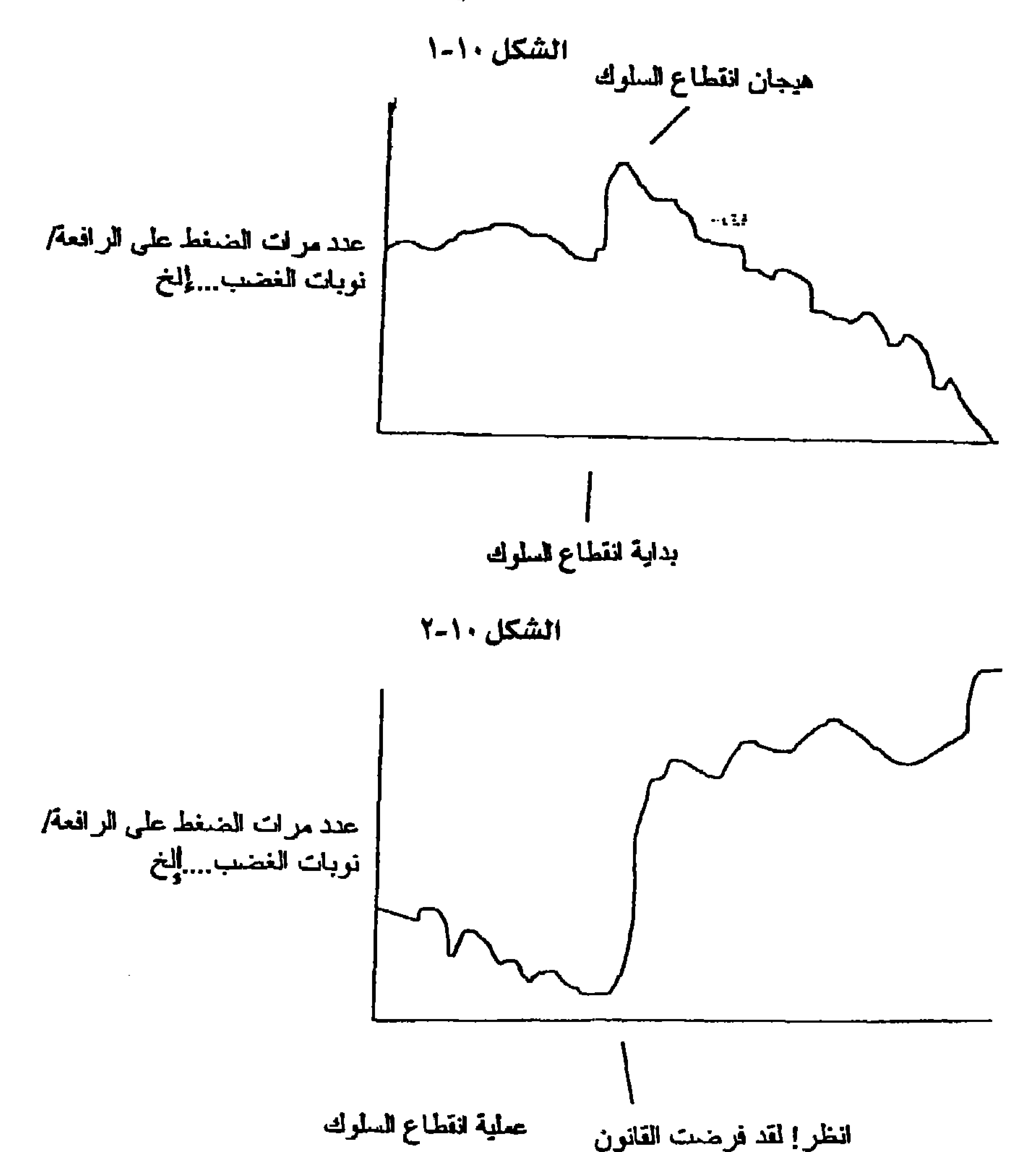
ما الذي بوسعك أن تقوم به؟ إن عدت إلى كتاب علم النفس العام الذي كنت تدرسه في المرحلة الثانوية أو في سنتك الأولى من الجامعة فإنك سترى أعمالاً رائعة قام بها الشخص المعيب في بعض المناسبات؛ ب. ف. سكينر الذي أحدثت أعماله العبقرية تطوراً ثورياً دائماً على علم النفس، وضع جرذاً فيما يعرف الآن باسم صندوق سكينر - صندوقٌ مزود برافعةٍ ووعاءٍ خاص بالطعام في جدارٍ واحد - ثم احزر ماذا حدث؟ لأن الجرذان بطبيعتها فضولية، ولأنها بطبيعتها تنهض متكئةً على وركها وتحوم بفضول حول المكان مستخدمةً أطرافها الصغيرة، فإن الجرذ قام بالصدفة ولكن بشكلٍ تدريجي بالضغط على الرافعة، عجباً، تمالك نفسك، إنه كمٌّ هائل من الطعام تم نثره وحصل الجرذ الجائع على تجربته الأولى في هذا العالم المثير من السبب والنتيجة. نعم، هذا صحيح.

ولكن تمهل لحظة، فالجزء الجيد قادم. بعدها أمضى سكينر عقداً أو اثنين في البحث في كل مداخل ومخارج ما سمَّاه عامل الإشراط، وقد اكتشف سريعاً أنه إن كان على الجرذ أن يضغط على الرافعة عدة مرات قبل أن يفوز بالوجبة - أي إن كان عليه العمل للحصول على الطعام - فإن سلوك الضغط على الرافعة سيكون أقوى وأقل عرضة للانقراض. إضافة إلى ذلك، إن كانت المكافأة مقدمة على فتراتٍ مفصولة وغير منتظمة مثل الأرباح التي نجنيها من آلة المقامرة فإن السلوك يبلغ ذروته.

أما الآن فيأتي الجزء الجيد. إن أحد الإسهامات النافعة التي تقدمها دراسة عامل الإشراط هي كيفية التخلص من السلوك الذي لا تريده بعد الآن. هناك طرق متعددة لإيقاف السلوك، ولكن حتى الآن تعدّ أفضل وسيلة وأكثرها إنسانية واحتراماً للقيام بذلك هي ببساطة التوقف عن تعزيز هذا السلوك، فعندما توقف سكينر عن تزويد وعاء الطعام اكتشفت الجرذان في النهاية أنه لا جدوى من الضغط على الرافعة؛ لأنها لن تنتج أي طعام، السبب والنتيجة مرة أخرى. إن لم تعد تعطيك آلة القمار التي تلعب بها المال أبداً أبداً مرةً أخرى فإنك في النهاية سوف تتوقف عن اللعب بها.

وبالطبع، فإنّ هذا الانقطاع لا يحدث هكذا مرةً واحدة، فما يحدث هو أن الجرذ يبدأ المرور بمرحلة هيجان انقطاع السلوك في البداية، وهي فورة مسعورة من الضغط على الرافعة من النوع الذي لم تَرَ مثله قط، ثم يبدأ السلوك في التناقص تدريجياً، ولكن ليس دون أن يتخلله بعض الهيجان أثناء الطريق، وكأن الجرذ يقول في نفسه: «لقد مرّ على ذلك يومان. من يدري، قد يكون عالم النفس الكسول هذا قد أصلح هذه الآلة المجنونة الآن». هل يبدو ذلك مألوفاً كآلة نقودٍ عاطفية تستمر في أخذ نقودك؟

وإليك الجزء المهم الآخر. إن حصل في أي وقت أثناء عملية انقطاع السلوك التدريجي هذه أنك قمت بتشجيع الجرذ مرةً أخرى على ضغط الرافعة ولو لمرةٍ واحدة فإنّ معدل سلوك الضغط على الرافعة سوف يزداد على نحوٍ سريع يصل عادةً إلى مستويات أعلى من السابق! وهو الأمر الأسوأ. ويوضح الشكل (١٠-١) و الشكل (١٠-٢) ذلك. قم بدراسة هذه الأشكال واحفظها، وقم بحفرها في ذهنك. إنها تحمل المعلومات الأكثر أهمية التي يمكن للوالد أن يحصل عليها.



وهذا المفهوم السكينري هو المفتاح للتربية الناجحة في مئاتٍ من الحالات المعضلة. لِمَ نقول ذلك؟ لأنه من واقع تجربتنا يقع الآباء في أصعب المشكلات عندما يأتون على وضع الحدود لأبنائهم ، وهذه هي الطريقة الأكثر فاعلية وإنسانية للقيام بذلك، كل الآباء قادرون على استخدام هذه الطريقة غير أن بعضهم غير مستعدٍّ لذلك، أو أنهم لا يدركون مدى نجاح هذه الطريقة.

إيقاف السلوك غير اللائق

قد تكون جالساً هناك تقرأ هذا الفصل وأنت تفكر في نفسك: «قد جربت إجراء إنقطاع السلوك هذا، ولكنه لم يكن مجدياً!». إن إجراء انقطاع السلوك هذا مجدٍ بالفعل، غير أنه يحتاج إلى بعض التمرن والتوجيه والمتابعة. ومن أجل تسهيل استخدامك هذه الإجراءات دعنا نوضح لك بعض الأخطاء التقليدية التي نرتكبها جميعاً عندما نحاول إيقاف سلوكٍ غير ملائم يمارسه أطفالنا.

١- إن أردت القيام بذلك فافعل ولا تتردد:

تقول (لا) لابنك، ويبدأ ابنك في الغضب، غير أنك تخالطه عوضاً عن البقاء منعزلاً وبعيداً، وتغرق في مستنقع النواح والمساومة التي يختلقها ابنك، فيزداد شعورك بالذنب وتبدأ في الشعور بالإحراج. وبينما يرتفع معدل القلق عندك تقوم بمحاولاتك العقيمة للسيطرة على الوضع، وعوضاً عن الحفاظ على قوتك من خلال استسلامك وبقائك ثابتاً ومصمماً بشكلٍ هادئ، وبتركك الأمور تأخذ مجراها الطبيعي في دورة انقطاع السلوك، فإنك تختار الخطأ التقليدي، لكن المأساوي في اعتقادك أنه إن استمررت في المحاولة فإنك في النهاية ستجد المفتاح الذهبي الذي ينهي هذه المسألة المحيرة، ولكنك لا تفعل أبداً، ولن تفعل أبداً، لا توجد هنا أي أفعالٍ تتجنبها لما فيها من الإساءة في معاملة طفلك، وأنت

بالطبع لا ترغب في القيام بذلك. لقد رأينا جميعاً مثل هذا المنظر في الأسواق المركزية. إنه مشهدٌ مؤلم لا يرغب أحدٌ أن يؤدي فيه دوراً أو يراه حتى، فلحظة تقرر أن تتجاهل نوبات الغضب ـ وهي اللحظة التي تبدأ فيها السير في هذا الطريق ـ تكون قد التزمت بالأمر، لا تفقد إدراكك لهذا الأمر أبداً.

٢- الاستمرار حتى النهاية، ومن ثم الاستمرار أكثر:

قد يبدو هذا الأمر غريباً، غير أن كثيراً من الناس يعملون على ذلك أشهراً طويلة حتى يصلوا إلى نجاحٍ مبهر مع أبنائهم في السوق المركزي ثم يقومون بهدم كل ما بنوه، قام لاو تزو الفيلسوف والشاعر الصيني الذي يرجع إليه الفضل في وضع أسس الديانة الطاوية الصينية بكتابة جملة هي: «يفشل كثيرٌ من الناس عندما يكونون على حافة النجاح؛ لذا أعطِ النهاية اهتماما كافياً كما تعطيه للبداية، عندها لن يكون مصيرك الفشل». لقد قمنا بتعليق هذه المقولة على جدار منزلنا ومكتبنا على مدى أكثر من عشرين عاماً، وقد خدمتنا خدمةً جليلة. إن البحث الذي أعده ب. ف. سكينر حول إخماد معامل السلوك هو بحثٌ واضح وبيِّن. فمتى تكفّ عن تعزيز سلوك ما فعليك الاستمرار في ذلك. ليس هناك مكان لكلماتٍ مثل: (ماذا لو)، (و)، (لكن)، (استثناءات)، (مناسبات خاصة أو تهدئة لضميرنا العصبي)؛ فكلمة (لا) تعني (لا).

فما يحدث في بعض الأحيان هو أن بعد عدة أسابيع من النجاح يميل كثيرٌ منا إلى الارتخاء كما لو كانوا يقولون: «إن مسألة انقطاع السلوك هذه تعمل حقاً، لقد مرت ثلاثة أسابيع ولم ينتاب ابني نوبةٌ عصبيةٌ واحدة! لقد كان رائعاً! إنني أشعر ببعض الذنب على كل الصراع الذي مر به، قد أبتاع له بعض الحلوى من نقطة المحاسبة!». إن شعرت برغبة في القيام بذلك، أرجوك امنع نفسك، وتذكر أن ما تفعله سيكون قاسياً ومربكاً بالنسبة له، فلا تفعل.

٣- لا تحاول، ونعيد، لا تحاول أن تحاور طفلاً خارجاً عن السيطرة:

قد تظن أن الحوار مع شخصٍ خارجٍ عن السيطرة فكرة جيدة، فالأمر ليس بالفكرة الجيدة لتفعل ذلك مع شخصٍ راشد، وإنه لمن السذاجة أن تفعل ذلك مع طفلٍ خارجٍ عن السيطرة. راقب ما يحدث عندما يقوم آباءٌ آخرون بذلك، اطلب من شخص يكون من خارج العائلة أن يعطيك تقييماً موضوعياً وحيادياً وصادقاً حتى الإيلام لك ولابنك عندما تحاول القيام بذلك، استجمع قواك. أن تتلقى تقييماً موضوعياً ليس دائماً بالتجربة المريحة، إننا لسنا واثقين عند أي حد يقف هذا النقيض (مقارنةً بالتصرف المتوازن)؛ أي من أين أتى منطلق الحوار مع الأطفال، ولكن هذه الفكرة المتعلقة بالجلوس والتحاور مع طفل، الأمر الذي قد يكون جيداً في حالاتٍ خاصةٍ جداً، قد تعدت كل الحدود.

إن التعامل مع نوبات الغضب أمرٌ جد بسيط. تجاهل الطفل الذي يصرخ على الأرض قريباً منك. ابتسم بهدوء وبشيء من الحرج الجميل في وجوه الناس الذين ينظرون إليك. قل بهدوءٍ وحزم: «إننا نتعلم درساً مهماً اليوم فاعذرونا على الإزعاج». إن الناس يتفهمون ويقدرون كثيراً الآباء الناضجين، إنهم سيحبونك على ذلك وستلمع أعينهم بدعمٍ دافئٍ لك، وسترفع طاقتهم من روحك المعنوية، لقد رأينا ذلك يحدث أكثر من مرة، وهي حقاً لحظة جميلة.

٤- مهما فعلت لا تحطم زوجك:

هناك كل أنواع الأسباب التي تجعل الناس والأطفال يفشلون عندما يحاولون إيقاف سلوكٍ غير ملائم، والسبب الأخير الذي سنذكره هنا هو سبب مهم وواضح على حدٍّ سواء بالنسبة للأشخاص الذين هم خارج (منظومة التربية)، وهذا السبب ينشأ عندما يحطم أحد الآباء الآخر أثناء عملية انقطاع السلوك، وهو تصرفٌ من الضروري إيقافه. إن الأزواج الذين لا يشكلون جبهة موحدة أمام أبنائهم لا يجازفون فقط بإرباك أبنائهم، بل

هم يجازفون أيضاً بتدمير زيجاتهم، فيصبح أحد الآباء الشخص الطيب بينما يصبح الآخر الشخص السيئ، فينجذب الأبناء بشكلٍ واضح نحو أحدهما على حساب الآخر. وقبل أن تعلم ترى الزوجين في محكمة الطلاق، فإن قال الأب (لا حلوى) في السوق المركزي، بينما تفعل الأم ذلك طوال الوقت، فاحذر؛ إنهما واقعان في مشكلة.

ما الذي عليك تعلمه أيضاً؟

إن تطبيق مبادئ عامل الإشراط في المواقف العملية اليومية كانت تسمى في الأصل تعديل السلوك، قد تتذكر هذا المصطلح. إن مصطلح تعديل السلوك هذا المصطلح الطيب القديم كان يدرس لكل مدرسٍ في المدارس وللملايين الآباء الصغار في الستينيات والسبعينيات من القرن العشرين، وكانت هذه النظرية نافعة، ولكن أصابها ما أصاب غيرها من التقنيات المخترعة بواسطتنا نحن الأمريكيين، فقد تم ابتذالها، وإساءة استخدامها، وإنهاكها حتى الرمق الأخير، وفي النهاية إساءة فهمها، ومن ثم نبذها وتركها إلى حدٍّ ما. وجزء من السبب الذي جعلها غير محبذة هو أن الموضات تأتي ثم تذهب في هذا البلد، وللذين لم يكونوا هنا في بداية السبعينيات من القرن العشرين، والذين كانوا هنا غير أنهم لا يذكرون، إليك الآن بعض العناصر الإضافية من نظرية تعديل السلوك التي من شأنها أن تكون نافعة.

حدِّد السلوك بشكلٍ واضح

عندما تقول: «أريد أن أمنع ابني من أن يكون بذيئاً»، فإنك على وشك الوقوع في مشكلة؛ لأن كلمة (بذيء) هي كلمة مطاطة لدرجة أنها لا تبين إن كنت سوف تُقَدِّر شيئاً ما أو أنك ستوقفه أم ماذا. كما سيجادلك ابنك حتى يحاصرك في الزاوية بشأن تصورك، وسيكون محقاً بفعله، ولكن عندما تقول: «السلوك الذي أريد لابني التوقف عنه هو التلفظ بأسوأ ثلاثة ألفاظ يتلفظ بها»، عندها تكون

في وضعٍ جيد، فعندما تحدد السلوك بشكلٍ واضح فإن احتمال يأسك من الاستمرار سيكون أقل.

إن القانون العام لعدّ السلوك هو أنه عندما تسأل مجموعةً من الغرباء أن يقوموا بعدّ عدد المرات التي وقع فيها السلوك في اليوم الواحد فإنهم على الأرجح سوف يتفقون مع بعضهم ومعك. ولكن عندما تقول إنك رأيت خمسة مواقف من البذاءة، ويقول أحد الغرباء إنه رأى واحداً، ويقول الآخر إنه رأى عشرة، ويقول آخر إنه رأى عشرين، عندها يكون من الواضح بمكان أن السلوك لم يحدَّد بوضوحٍ كافٍ. عندما تقول للطبيب إن ابنك يعاني من نوبات غضب في السوق المركزي فإننا بالطبع نأمل أن يسألك ما الذي تعنيه بنوبات الغضب. قام أحد الآباء يوماً بالإجابة عن استفسارنا قائلاً: «نوبة الغضب، كما تعلم إنها نوبة غضب؛ أي عندما يقلب عينيه ويتنهد ويسير عبر الأرفف قرب المخرج حتى أدفع ثمن المشتريات وأكون مستعدة للمغادرة». لا بد من أن يكون ذلك بكل تأكيد نوبة غضب عدائية مكبوتة، ولكنها مختلفة تماماً عن أن يقع الطفل على الأرض ويصرخ ويتحول لونه إلى الأزرق؛ لأن والدته تتمالك نفسها، إن التفاصيل مهمة في بعض الأحيان.

قم بعدّ السلوك عدة أيام قبل أن تبدأ في تغيير أي شيء

إن ذلك مهمٌّ جداً لسببين، أولاً: عليك أن تعرف حجم المشكلة التي لديك حتى ترى إن كان ابنك يحقق تطوراً أم لا، ثانياً: حتى تعلم إن كان هذا السلوك مشكلةً حقاً تستحق التعديل. إن من أكثر وأروع النتائج حدوثاً التي نحصل عليها عند اتباع هذا القياس الدقيق للسلوك هو اكتشافك أنه ليست لديك مشكلة حقاً، فابنك في الواقع لم يعد يتلفظ بهذه الألفاظ كثيراً. كان يفعل ذلك من قبل، ولكن كل ذلك تغير بشكلٍ تدريجي منذ فترة، وانطباعك عنه لم يواكب التقدم، وإنه لأمرٌ شائع.

ابحث عن مكافأةٍ تكون مجزيةً حقاً بالنسبة لطفلك

حسناً أيها الآباء، عليكم هنا أن تدركوا أن أبناءكم ليسوا واحداً من ملحقاتكم، إن المكافأة تعرَّف على أنها الشيء الذي يكون ابنك مستعداً للعمل من أجله، وليس ما تعتقد أنت أن ابنك مستعد للعمل من أجله. إن لم يكن ابنك مستعداً للعمل من أجل المال؛ لأنه ليس ذا معنًى بالنسبة له في سن الخامسة، فلا تستخدمه كمكافأة. إن كان ابنك يكره الذهاب لمشاهدة الأفلام فلا تقل: «يمكنك أن تكسب الحق بالذهاب لمشاهدة الأفلام إن قللت من عدد الكلمات البذيئة إلى ثلاث كلماتٍ في الأسبوع».

إننا نعلم أنّ هذا الأمر واضح، ولكن غالباً عندما يعدّ الناس برنامجاً لتعديل السلوك فإنهم يقومون بأسوأ الأشياء في البداية، كأن يستخدموا مكافآت ليس لها أي معنًى على الإطلاق بالنسبة لأبنائهم، ومن ثم يغضبون من الطفل لأنه لم يستجب لهذا البرنامج. عندما لا ينجح برنامج تعديل السلوك فإنه يكون من مسؤولية الآباء أن يعرفوا ما الذي لم يُعدّ على نحوٍ جيد من البداية، وهذا ما يعنيه تعديل السلوك.

استخدم العقاب بحدٍّ ضئيل، وقبل أن تفعل اسأل نفسك إن كنت بحاجةٍ إلى ذلك لأنك لا تبدي اهتماماً كافياً بطفلك

لم يعد كثيرٌ من الآباء يمضون وقتاً كافياً مع أبنائهم، وقد يكونون في الغرفة نفسها أو حتى في السيارة نفسها وهم يركضون من نشاطٍ لآخر، ولكن هل هذا يمثل حقاً نوعاً من إبداء الاهتمام؟ إن من أفضل الأبحاث التي نقرؤها في الصحف المتخصصة في علم النفس هي تلك المتعلقة بالتحليل السلوكي للوقت والطاقة اللذين تحتاج إليهما لتفرغ نفسك لتتمكن من مدح الطفل قبل أن يقع في الخطأ، مقارنةً بالوقت والطاقة اللذين تحتاج إليهما عند تقويم الأطفال الذين تم

تجاهلهم بعد أن يقوموا بارتكاب الخطأ. إن كان أبناؤك يلعبون بهدوء في الطابق الثاني في يومٍ ممطر لأكثر من ساعة فإنه يمكنك أن:

تتوقف عما تقوم به لمدة دقيقتين (١٢٠ ثانية صغيرة)، واصعد السلم، وسرْ بشكلٍ طبيعي نحو غرفتهم، أطل برأسك عبر الباب وقل بكل حماس: «إنني مبهورٌ حقاً! إنكم تلعبون بشكلٍ لطيف وهادئ، شكراً جزيلاً لكم».

تنتظر لبضع دقائق بينما تقوم بوضع ما تظنه اللمسات الأخيرة على ذلك التقرير الذي يجب تسليمه غداً، حتى يضيق الأبناء ذرعاً بذلك اليوم الممطر وبذلك السجن وببعضهم البعض، وفي أي لحظة سيقومون بذلك..... حسناً، أنت تعلم.

الأمر سهلٌ جداً، فإنّ من طبيعة البشر أن يهملوا الأمور حتى تقع الكارثة. وذلك يوضح لنا، على أي حال، أن كثيراً من الناس ببساطة لم يعودوا يملكون الوقت أو حتى يحاولوا إيجاد الوقت لتربية الأطفال، إنه من واجبك أن تخلق الجو الخاص بمنزلك.

إن حاولت تغيير أكثر من سلوكٍ أو اثنين في الوقت ذاته فاذهب فوراً إلى السجن

إن هذا الأمر يعد خرقاً مباشراً للمبدأ الذي ينص على أن التغييرات الصغيرة من شأنها أن تحدث نتائج كبيرة. لدينا أبناء كبار، ونحن نعلم كم من المجزي وكم من الصعب أن تربي أطفالاً، إننا نعلم أنه عندما يكون الأطفال خارج نطاق السيطرة فإنه يكون من أحلام الآباء أن يملكوا عصاً سحرية ويغيروا عشرين أمراً دفعة واحدة في أبنائهم، غير أن الحياة لا تجري على هذا المنوال، وإنه لمن حسن الحظ أنها ليست كذلك، وكما كتب ملك بولندا ستانيسلاوس ليسزينسكي عام ١٧٦٣م: «إنه لمن سعادة البشرية أن هناك رغبات لا يمكن إشباعها، وإلا

لنصبَّ أتعس رجال الكون نفسه سيداً على العالم».

والواقع البسيط هو أن الآباء الذين يضعون قوانين قليلة ويفرضونها على نحوٍ ثابت يكونون أنجح الآباء، على الأقل إن تعلق الأمر بالانضباط، فيفترض على الانضباط أن يعلم درساً ما لا أن يقتل روح الطفل، يفترض عليه أن يساعد الأطفال على أن يتحلوا بأساسيات احترام الآباء، وأن يتعلموا أن يكون لهم بناء وحدود، لا أن يمنح الآباء سلطةً متناهية مستبدة على أطفالهم. إنّ نظرية تعديل السلوك ليست أداة تساعد الآباء على أن يصبحوا أكثر إساءة لأطفالهم وأكثر إهمالاً لهم مما هم عليه؛ فإنه من المفترض أن يتم استخدامها بكل تعقُّل وحكمة ورعاية وحب.

الفصل الحادي عشر
أفضل الأمور المتعلقة بالآباء الذين اختاروا النضوج: قصة نجاح تقليدية

إن قرأت حتى هذه النقطة في هذا الكتاب فقد تتعجب كيف يمكن للآباء أن يتغيروا وقد كانوا باقين على طريقة معينة في التربية سنواتٍ عدة، وبعد كل شيء فإن النقاش في مصاعب التربية يعدّ مهمة كبيرة لكل الناس، لكن تكون أكبر بالنسبة لآباء اليوم المنشغلين والمنهكين جداً. وفي الواقع، الناس الذين يرغبون أن يتغيروا سوف يتغيرون، والأكثر من ذلك أنه حقاً لا يهم كم تبلغ من العمر إن حاولت أن تتغير اليوم؛ فإن ذلك يؤثر بشكلٍ إيجابي في جميع أفراد الأسرة وصولاً إلى الخط الذي يفصل بين الأجيال. لقد عملنا مع أناسٍ في السبعينيات والثمانينيات من العمر قرروا أنه قد أتى الوقت أخيراً لتوضيح الأمور لأنفسهم ولأحبائهم، ويمكننا أن نؤكد لك أن التغييرات التي قاموا بها حققت نتائج إيجابية في عائلاتهم.

إيريك وباميلا وبوبي جيمسون

في الفصل الأول، قمنا بتقديم عائلة جيمسون بشكل مختصر. إن كنت تتذكر فقد توجهوا لنا بسؤال أساسي يتعلق بابنهم بوبي البالغ من العمر خمس سنوات، وقد قاموا فيما بعد بأخذ موعد لعلاج عائلي في الوقت الذي اتضح فيه أنه قد أصبحت لديهم مشكلة كبيرة بين أيديهم أكثر من تلك التي كانوا يعيشون. أصبح بوبي يعاني من معدل أربع نوبات غضب حادة في اليوم، فوقت النوم أصبح بمثابة الكابوس، وقد تحولت المهام البسيطة مثل تفريش الأسنان إلى معارك يكون فيها بوبي المنتصر دائماً، وفي الحقيقة كان إيريك منزوياً إلى الحد الذي جعله يضمر

في أعماقه الرغبة في الانتقال خشية ما قد يفعله إن بقي في المنزل، لقد خرج النظام برمته عن نطاق السيطرة.

وقد تتذكر أيضاً أننا بدأنا في إخبارهما أننا نقدِّر رغبتهما في حل المشكلة، وأنهما ما كانا إلا والدين يحبان ابنهما. ثم وضحنا لهما أن المشكلة تكمن في أن أساليب التربية التي يتبعانها لا تفيدهما، وليست المشكلة أن أهدافهما مغلوطة، إن أهدافهما لا تشكو من علة غير أنها مثالية جداً.

بناءً على كل ما تعرفه عن نمو الأطفال، سواء كان نابعاً عن قراءتك للكتب أو ببساطة عن طريق مراقبة الناس مدى حياتك، فإننا نسألك هنا أن تتخيل كيف سيكون بوبي عندما يكون في الثالثة عشرة، أو الثامنة عشرة، أو الثالثة والعشرين، أو حتى في الثلاثين من العمر إن استمر إيريك وباميلا في تربيته بالطريقة نفسها التي يتبعانها الآن. هل سيعاني من المشكلات بخصوص التحكم في ردود الفعل الاندفاعية؟ هل سيعاني من المشكلات في تكوين علاقات مع الآخرين؟ ما الذي سيحدث عندما يطلب منه القيام بورقة عمل فصلية فيها شيء من التحدي عندما يكون في سنته الأولى في الثانوية؟ أي صديق سيكبر ليكون؟ أي نوع من الأزواج سيكون؟ أيضاً، أي نوع من الزواج سيكون لإيريك وباميلا بعد خمسة أعوام من الآن عندما يكون عمر بوبي عشر سنوات. وبعدما تنتهي من تخيلك هذا تابع قراءة هذا الفصل ففي الصفحات القادمة سوف نشاركك نتائج العمل الذي قامت به هذه العائلة الفاضلة.

أنماط العائلة

لقد بيّنّا لعائلة جيمسون أنهم في وضع جيد بسبب صغر سن ابنهما، فكلما صغر سن الطفل سهل علينا إجراء بعض التصحيح في منتصف الطريق، ومع أكثرية مراجعينا فإن جلسات التقييم الأولية تتضمن شيئاً من الوقت لنا معاً حتى

نتمكن من تخطيط الرسم الوراثي على جدول ورقي في مكتبنا، وهذه العملية من شأنها أن تكون مفيدة، خصوصاً مع الأزواج؛ لأنها تمد كل زوجٍ بفكرة أوضح عن من أي بيئة أتى الآخر، وكيف نشأت (النقاط الساخنة) لديه. فالرسم الوراثي هو أشبه ما يكون بشجرة العائلة، غير أن التركيز يكون في الأنماط السلوكية، والرسائل الصادرة عن الوعي واللاوعي، والأفكار، والقضايا الصحية العضوية والعاطفية، وغير ذلك. وعندما نفرغ من القيام بهذا الرسم الوراثي فإننا نحن والآباء نحصل على فكرة أفضل عن المصدر الذي تنبع منه المشكلات.

وما توصلنا إليه هو أن إيريك أتى من عائلة يتم فيها صد النزاع المعلن، وهذا الأمر حدث بشكلٍ غير مباشر؛ لأن النزاع لم يكن ليحدث في واقع الأمر. وقد سألنا إيريك كيف كان والداه يحلان النزاعات التي تحدث، وكان رده الأول هو أنه لا يستطيع أن يتذكر أنه كانت لديهم نزاعات كثيرة. وعندما قمنا في البحث في ديناميكيات عائلته أكثر وأكثر تمكن إيريك أخيراً من أن يرى أن كل من في العائلة كانت له نزاعاته بما في ذلك والداه. ثم تساءل في نفسه: «كيف كانا يحلان نزاعاتهما؟ وما الذي تعلمته نتيجة لذلك؟». ما تعلمه هو أن والده بكل بساطة كان يذعن لوالدته متى كانت لديهما بعض الاختلافات. «وجدتها»، ردّ متعجباً: «أظن أن الصورة بدأت تتجلى أمامي، إنني أخشى النزاع، وطريقتي في تجنب ذلك هي الإذعان لباميلا طوال الوقت!»، وقد كان متحمساً لنظرته الجديدة، وكذلك كانت باميلا.

وقد باتت باميلا تدرك أنها أتت من عائلة تعاني من مشكلات أكثر وضوحاً، فقد كانت والدتها مزاجية وغير مستقرة، وكانت تتَّكل على باميلا كثيراً لمساعدتها في المنزل وللحصول على الدعم العاطفي منها. أما والدها فقد تعامل مع زوجته بشغل نفسه كثيراً في العمل، والقيام بالأعمال اليومية ورحلات العمل،

وبالعمل الاجتماعي التطوعي إلى الحد الذي جعله نادراً ما يكون هناك في المنزل. ولكنه كان عائلاً صالحاً، وكان محل تقدير في المجتمع لطيبته واستعداده للمساعدة؛ لذا كان من الصعب على باميلا أن تدرك أنه بشكل غير رسمي تخلى عنها لوالدتها، وبشكل غير مباشر أيضاً قد استخدمها كدرع واقٍ، ونتيجة ذلك أنها نذرت في اللاوعي وهي طفلة أنها عندما تكبر ستحرص على أن يتمتع أطفالها بطفولتهم .

من الأرجح أنك قد أدركت الأمر الآن، لقد بدأت باميلا دورها التربوي بجروح لم تُشْفَ لكونها أنهكت وهي طفلة، ولم تتلقَّ الدعم من أحد، وكانت مبعدة عاطفياً، وقد عانت من فقد كثير من الأمان والمرح في طفولتها، فانتهى بها الأمر إلى أن تدلل ابنها بوبي، وأن تكون متسامحة معه إلى حدٍّ مبالغٍ فيه كمحاولةٍ منها لتخطي الحرمان الذي عاشته في طفولتها، وما كانت بحاجةٍ إليه هو شريك قوي يكون حريصاً على النزاع معها، وبالتالي يعينها على إيجاد التوازن الذي تتوق إليه دون أن تدري. كما بدأ إيريك في ممارسة دوره التربوي بجروح لم تبرأ بسبب خوفه من أن يدافع عن نفسه في علاقاته الحميمة وبسبب القدرة على التعبير عن الغضب بشكلٍ عام. وكما كان الحال مع والده من قبل فإن إيريك اختار تحجيم النزاع من خلال الإذعان لزوجته، وبقيامه بذلك فإنه خذلها لأنه تركها تدير الأمر من واقع جروحها على الرغم من أنه كان يدرك أن ذلك ليس في صالحها أو صالحه أو حتى في صالح بوبي وبمعنى آخر؛ فإنه ـ إلى حدٍّ ما ـ لم يكن يعيد طفولته فحسب، بل أعاد طفولة باميلا أيضاً؛ أي صورة الأب الذي لا يوجد كثيراً.

يعتقد بعض الناس أنهم فَوْر أن يكشفوا عن هذه الأنماط يكون عملهم قد انتهى، وبعدها يبدأون في التعجب لعدم تحسن الأوضاع من حولهم. إن القيام

بهـذا النوع من العـمل ليس غـاية في حـد ذاته، إنما هو بكل بسـاطة إحـدى الخطوات التي علينا القـيـام بهـا في طريقنا هذا، ومن الممكن أن تكون هذه الخطوة جد نافعـةٍ أيضاً. إن كـان لدى أيّ من إيريك أو باميـلا أي صـعوبة في الاستمرار ببرنامجٍ لتغيير بوبي فإنه سيكون من المفيد لهما أن يعلما أين على الأرجح تكمن المشكلة. إنّ تحديد هذه الأنماط منذ البداية من شأنه أن يجعل مسألة القضاء على المشكلات التي تقع في برنامج تغيير السلوك أسهل بكثير من السابق.

البرنامج

كانت الخطوة التالية في هذه العملية أن يقوم كلٌّ من إيريك وباميلا بإعداد البرنامج السلوكي الأولي لبوبي. وبقصد الحفاظ على المبادئ الخاصة بنظرية تعديل السلوك الذي ناقشناه في الفصل العاشر فإننا قد طلبنا منهما البدء بسلوكٍ واحد. في البداية فوجئا بالفكرة، فالنظام برمته كان خارجاً عن السيطرة، وإن لم يقوما بإحداث تغييرات جذريةٍ سريعة فإنه لا يمكن التنبؤ بما قد يحدث على حد قوليهما. ثم شرحنا لهما مرة أخرى كيف يمكنهما أن يتوقعا نجاحاً أكبر إن بدآ بسلوكٍ واحد، ثم طلبنا منهما أن يؤمنا بأن هذه الطريقة ستؤتي أكلها، فسألناهما ما الذي سيخسرانه بذلك، فوافقا على طلبنا واختارا البدء بالالتزام بوقت النوم ليكون الهدف الأول.

في البداية، قامت عائلة جيمسون بتحديد ما الذي يعنيه الالتزام وعدم الالتزام؛ فالهدف هو أن يكون بوبي في غرفته، والباب مغلقاً، ويكون هادئاً نسبياً في تمام الساعة الثامنة مساءً من كل ليلة. واشتمل عدم الالتزام على رفض بوبي النوم، وإصابته بنوبة غضب، وذهابه إلى الفراش ثم خروجه إلى غرفة المعيشة بعدها بدقائق طالباً أن يشرب بعض الماء، أو أن يقرأ عليه أحدٌ ما قصة ما قبل

النوم، أو البقاء في الغرفة والباب مغلق بينما يصرخ أو يبكي أو تعتريه نوبة غضب، وقد قررا أنه لا بأس إن كان بوبي يغني أو يتحدث مع نفسه أو يهمهم ما دام في غرفته والباب مؤصداً. في بداية الأمر تساءلت باميلا إن كان من المضر إن بكى بوبي حتى ينهكه البكاء فينام مستلقياً قرب باب غرفته المغلق، حيث إنها تسمع أطياف طفولتها تهمس لها بذلك، غير أننا شرحنا لها أننا لم نسمع قط عن طفلٍ تضرَّر بسبب نومه على الأرض قرب الباب لبضع ليالٍ، وأنه متى أدرك أن ما يقوم به لن ينجح فإنه سيقرر النوم في سريره الذي يعد في النهاية أكثر راحة من النوم على الأرض، وقد أوضحت بكل شجاعة أن القيام بذلك يعد أمراً صعباً بالنسبة لها، فما كان من إيريك إلا أن وضع يده على يدها وأثنى عليها لشجاعتها بينما ذرفت بعض الدموع.

ثم قاما على مدى سبعة أيامٍ بتدوين السلوك للحصول على قاعدةٍ يمكنهما أن يقيسا عليها التأثير الناتج عن برنامجهما. وعلى قدر ما يبدو هذا الأمر صارماً ومتعسفاً فإن عليك أن تتذكر أننا هنا نتعامل مع نظامٍ خارجٍ عن السيطرة، وبذلك فإن عودتنا لنرى إلى أي حدٍّ تعد المشكلة معقدة هي أمر من المفيد القيام به. وقد أقرّ كلا الوالدين بأنه كان من الصعب عليهما أن يتحليا بالصبر ويقوما فقط بتدوين السلوك وهما يعلمان أن ما كانا يريدانه هو أن يذهبا ويبدآ في تغيير الأمور. غير أنهما قاما بالتدوين، وقد أتماه على نحوٍ جيد، وعندما عادا إلينا مصطحبَين هذه المعلومات كان أول شيء نطقا به هو أنهما متعجبان من كبر حجم المشكلة، كما أن عملية التدوين هذه ساعدتهما على أن يكونا أكثر موضوعية وحيادية، كما لاحظا أيضاً أن هذه العملية ساعدتهما على أن يهتما بقضية كيف أن سلوك بوبي كان ضاراً به أكثر من كونه مزعجاً بالنسبة لهما، وبفضل هذا الإدراك تسنَّى لهما أن يكونا أكثر موضوعية وإصراراً في رغبتهما

في الاستمرار في برنامج التغيير، وقد قالا: إن الأمور بدت في تقدم وازدهار.

وبعدها أتى الدور الفعلي لبرنامج التغيير، لقد أعنا إيريك وباميلا على فهم أن مشاعر الإحساس بالذنب والرأفة والخوف والحزن على بوبي ومن أجله ممزوجة بالغضب منه ومن نفسيهما ومنا نحن ستكون مشاعر طبيعية في الأيام القليلة القادمة، أما توقع حدوث غير ذلك فهو أمر غير واقعي وغير عادلٍ بالنسبة لهما. وقد ذكرناهما أيضاً بأن يعتمدا على قدر ما يستطيعان أن يجداه من الدعم في هذه الفترة؛ لأنهما قد يحتاجان إليه لكبح جماح رغباتهما القوية في تخريب هذا البرنامج. ثم عادا ليخبرانا كيف تسير أمورهما، فانهارت باميلا باكيةً ثم ارتعشت شفتا إيريك و(غص بدموعه). ثم قالت باميلا: إن الأمر كان صعباً جداً؛ فقد قلب عليها كل ذلك مواجع قديمة ولم تكن واثقة من أنها تستطيع الاستمرار في ذلك. أما إيريك فقد خاطر مخاطرةً كبيرة وقال إنه كان غاضباً من احتمال أن باميلا قد لا تستطيع الاستمرار في هذا، كما قال أيضاً إنه يحبها وسيستمر في دعمها مهما حدث.

وعند مناقشتنا جهودهما حتى هذه النقطة فإن ما يتجلى أمامنا هو أنهما كانا ناجحين أكثر مما كانا يتخيلان، لقد كانت الليلة الأولى صعبة كما توقعنا، فقد صرخ بوبي وبكى وثار وراوغ وقام بتجريب كل خدعة في الكتاب حتى يتمكن من البقاء مستيقظاً مدة أطول. غير أنهما استطاعا تخطي كل ذلك، وبالتأكيد فإن بوبي قد نام قرب بابه المغلق بينما ظل الوالدان مستيقظين طوال الليل وهما يتصوران أنهما قد تسببا في ضررٍ لابنهما لا يمكن إصلاحه. وفي صباح اليوم التالي تصرَّفا وكأن شيئاً لم يحدث، وقاما ببذل مجهودٍ خاص ليبدوان إيجابيين ومبتهجين على قدر المستطاع دون أن يظهر عليهما الاصطناع، وبدا بوبي في وضعٍ جيد. وفي الليلة التالية اجتاحت بوبي نوبة غضبٍ أخرى كما حاول القيام

بعدة خدع، ولكن ليس كلها. أما عائلة جيمسون فقد قاما بتدوين كافة سلوكياته كجزءٍ من البرنامج الذي قاما بإعداده، وأثناء اطلاعهما على المعلومات الخاصة بهما معنا أدركا فجأة أن الأمور باتت أفضل من الليلة الأولى، وقد أثنينا على العمل الذي قاما به حتى الآن، وقد تمكنًا في وقتٍ ما أثناء الحديث أن نذكر بأنهما الآن في طريقيهما إلى إعادة برمجة الأفكار غير السليمة التي تم زرعها داخلهما عندما كانا أطفالاً، وقد بدا عليهما السرور على الرغم من الخوف المتقطع الذي ينتابهما بأنهما يؤذيان بوبي، وأنهما لن يتمكنا من الاستمرار في كل هذا.

تخطّي المشكلات جميعها

لقد أسفرت الليالي الثلاث التالية جميعها عن تقدمٍ ملحوظ، فإيريك وباميلا وبوبي كانوا في حالة تقدم، كما استمرت حالة التناقض التي يعيشها كلٌّ من إيريك وباميلا أيضاً، فقد كان جزء منهما فخوراً بما أنجزاه مع بوبي من التغيير الذي حدث، وظل الجزء الآخر منهما يعيش تحت وطأة الشعور بالذنب والحزن، فقد وجدا نفسيهما يشعران بالأسى على بوبي عندما «كان يقول: طابت ليلتكما، كطفلٍ مطيع»، وكلاهما شعر بالاستياء لأنه في سريره بمفرده وسط الظلام بينما يتمتعان بقضاء بعض الوقت الذي يحتاجان إليه معاً بكل هدوء، فقد شعرا بالأنانية وتساءلا إن كانت هذه هي التربية السليمة، فسألت باميلا زوجها إيريك: «ألن يشعر بوبي بأنه مبعد عنا بسبب هذا؟ إنه لمن القسوة أن نقول له: «طابت ليلتك» بعد قصة ما قبل النوم، ثم نغلق باب غرفته، وننزل إلى الأسفل لنشاهد التلفاز ونمضي بعض الوقت معاً. قد يكون من الأجدر بنا أن نصعد إلى الأعلى ونحكم غطاءه لثانيةٍ واحدة». ولجزءٍ من الثانية انتابها شعورٌ بأنها تلك الطفلة الصغيرة في غرفتها تشعر بالتعب والوحدة، وتتأمل إن كان أحد من عائلتها يهتم لأمرها ولو قليلاً.

أما إيريك فقد كان مرتبكاً أيضاً، فقد شعر بارتياحٍ لأن بوبي قد تمكن من التعود على وقت النوم، غير أنه يرى الألم البادي على وجه زوجته فيرقّ قلبه لحالها. وبعد أن مر في صراعٍ بين هاتين الفكرتين للحظة سمع إيريك نفسه يقول: «حسناً، أعتقد أنه ليس هنالك من ضرر فيما نقوم به، ففي النهاية إنه في حالٍ جيد». وبينما خرجت كلماته هذه إلى الغرفة بدأ يرجف من هول ما قاله للتوّ، غير أن الأوان قد فات فقد حدث نفسه بذلك. شعرت باميلا بالارتياح لأن إيريك لم يجرؤ على التراجع عما قاله؛ لأن ذلك من شأنه أن يحطم قلبه. فصعدا إلى غرفتهما، وكانا من الخارج يتمازحان ويبتسمان، أما من الداخل فكانا يدركان بالكامل أنهما يشعران بالذنب والعار لاستمرارهما في رغبةٍ يعلمان أنها ليست في صالحهما أو في صالح بوبي.

فقاما بفتح الباب، فأضاء نور الممر وجه بوبي الصغير. فنظر إليهما وهو في حالةٍ من النعاس والاندهاش في بداية الأمر، ثم سأل: «ماذا تريدان؟»، فازداد تناقضهما المتبادل، فنظرا إلى بعضهما البعض. «أوه....»، كان ردّ باميلا. فأردف إيريك قائلاً: «أوه.. إننا.... أوه.... رأينا أنك كنت طفلاً جيداً طوال هذا الأسبوع وذلك بذهابك إلى النوم في الوقت المحدد، فأردنا أن نأتي ونتأكد من إحكام غطائك مرة أخرى». قد كان بوبي على وشك النوم وما زال يشعر بالنعاس. فضمته باميلا إلى صدرها للحظة، وربت إيريك على شعره بكل حب ثم قالا: «تصبح على ألف خير». فأجاب بوبي: «وأنتما كذلك». فغادرا الغرفة وأغلقا بابها، وسارا إلى غرفة المعيشة في الأسفل بكل هدوء وهما يشعران بمزيجٍ من الراحة والارتباك والقلق حول ما قد يحدث بعد ذلك.

لم يكن عليهما الانتظار طويلاً فما هي إلا خمس دقائق منذ أن دخلا على بوبي غرفته حتى ظهر عند عتبة غرفة المعيشة وهو يسحب أذيال مفرش السرير

لاماً شفتيه وقد لاحت في عينيه نظرة ملؤها الحزن وهو ينظر إليهما. ثم سألته باميلا: «ماذا تريد يا عزيزي؟».

ثم همس قائلاً: «هل لي أن أجلس على رجلك لدقيقة واحدة فقط؟».

فرد إيريك محاولاً أن يأخذ بزمام الأمور: «لا يا بوبي، فقد تخطت الساعة وقت نومك. عُدّ إلى فراشك».

ثم ردّ بوبي بنبرة تذمرٍ عالية: «ولكني لست متعباً، لقد أيقظتماني كلاكما، وأنا الآن لست متعباً!».

فقاطعتهما باميلا قائلة: «اذهب يا عزيزي، اصعد إلى سريرك الآن».

فرفع بوبي صوته وقال: «أنا لا أريد الذهاب للنوم! كما أنه ليس عليَّ ذلك!».

فما كان من إيريك إلا أن ارتفع ضغط دمه وشعر بالحرارة ثم نظر إلى باميلا مشتطاً غضباً وهو يقلب عينيه ساخراً وكأنه يقول إن كل ما حدث كان غلطةً منها، وإنها لو لم تكن عاطفية لما حدث كل ذلك.

فشعرت باميلا بمقاصد إيريك تجاهها فردت مدافعة عن نفسها: «أنت إنسان عدائي بشكلٍ سلبي، إنه لأمرٌ مثيرٌ للشفقة. لا تنظر إليَّ بهذه الطريقة، ولا تصدر هذه التنهيدات نحوي».

وبينما كان بوبي يشاهد والديه يتجادلان اتسعت عيناه وبدأ قلبه في الخفقان. وعندما ازدادت حدة القلق عنده صرخ قائلاً: «أريد كأساً من الحليب!».

فاستدارت باميلا نحو بوبي وصرخت بأعلى صوتها: «اذهب إلى الفراش الآن قبل أن آتي وأصفعك بشدة لن تتمكن بعدها من أن تجلس لمدة أسبوعٍ كامل. اذهب إلى فراشك!!! الآن!!!». فتقدمت نحوه، وأقبلت عليه مغتاظة، فأطبقت إحكام قبضتها ورفعت يدها في حالة تأهب للهجوم. فصرخ إيريك في وجهها وقال: «باميلا، توقفي! إنك ستؤذينه!». فدارت باميلا حول نفسها بكعبي قدميها

لتتخذ وقفة دفاعية، وفي أثناء دورانها هذا لمحت جرة موضوعة على قاعدةٍ قرب نافذة غرفة المعيشة، فحاولت الوصول إليها، ثم أدارت جسدها أكثر فرفعت الجرة إلى الأعلى ورمت بها نحو إيريك. فانحنى إيريك وتحطمت الجرة بشكلٍ عنيف على الجدار المقابل فتفتتت إلى ألف قطعة، صرخ بوبي وأجهش في البكاء. فذهب إيريك إلى بوبي ليهدئ من روعه، حيث كان هناك جالساً في تلك الرقعة من الأرض منذ لحظات، ثم ساد المنزل صمتٌ مخيف وكئيب باستثناء نباح كلب الجار الذي يقطن قريبهم. وعلى بعد شارعين من المنزل كانت باميلا هناك تذرف الدموع على خديها، ثم أجهشت في البكاء قائلةً: «أوه، يا إلهي ساعدنا. لا يمكن أن يستمر الوضع بهذه الطريقة، فالحال أصبح وحشياً جداً».

بداية زواجهما

عادت باميلا بعد غيابها بنصف ساعة فوجدت بوبي جالساً في غرفته بكل هدوء، وإيريك يكنس بقايا الزجاج الذي تحطم على الأرض. فقد خشي كلاهما الأسوأ، كما شعرا أن هذه هي بداية نهاية زواجهما وعائلتهما، فقد شعرا بالامتعاض والضياع والخوف والفراغ والوحدة والارتباك والإنهاك. وفي اليوم التالي اتصلا لأخذ موعدٍ معنا، وبعد أن أخبرانا بكل ما حدث أخبرناهما أننا بحاجة إلى جلسة علاج معهما، وعندما دخلا إلى مكتبنا ظهرا بمظهرٍ مزرٍ. فبيّنّا لهما أننا سنخصّص نصف الجلسة للحديث عما جرى في الليلة السابقة، أما النصف الآخر فسنخصصه للحديث عن بقية برنامج التغيير، فظهرت عليهما علامات الاندهاش، أما نحن فكنا نتصرف وكأن كل ذلك كان متوقعاً، وأن كل شيء سيسير على ما يرام.

قامت باميلا بوصف نوبتها العصبية العنيفة، أما إيريك فقد شرح محاولته في التدخل والانفجار الذي تلاه، وأصغينا إليهما بكل صبر، وبعد أن عبر كلٌّ

منهما عن تجربته التي مر بها الليلة الماضية أتينا بالجداول الورقية التي تحتوي على الرسوم الوراثية وقمنا بتعليقها مرةً أخرى على حامل الألواح. ثم طلبنا منهما الاطلاع على هذه الرسوم الوراثية لمحاولة الكشف عن أي نمط من شأنه أن يعينهما على شرح ما حصل، وقد قاما بذلك بالفعل، فوضّحنا أن ما حدث كان خطوةً متوقعة في طريقهما لأن يصبحا راشدين ناضجين. إن أنماطنا القديمة تنفجر في الحاضر حتى نتمكن من معالجتها وتخطيها، وشرحنا لهما أن الناس في لاوعيهم يختارون شريكاً لحياتهم من شأنه أن يعينهم على التنفيس عن جروحهم القديمة ليتمكنوا من علاج هذا الجزء من أنفسهم جاعلين منه جزءاً من أفضل ما لديهم عوضاً عن كونه جزءاً من أسوأ ما لديهم.

فما كان من إيريك إلا أن قال: «إذاً من أحد كوامن النقص الذي عانيت منه في طفولتي هو ذلك الخوف من إقحام نفسي؛ مما أدى بي إلى الإذعان طوال الوقت. وهذا الصراع الحاصل مع بوبي أعطاني الفرصة للوصول إلى عقدة النقص هذه وأدافع عما أظن أنه هو الصواب».

فأضافت باميلا قائلة: «وأنا من الواضح أنني بحاجة إلى تخطي كل ما حدث لي في طفولتي حتى لا أدع تلك المشاعر القديمة تفرض عليّ كيفية وضع الحدود لبوبي».

فاتفقنا جميعاً، وقد بدآ في تخطي الشعور بالذنب والعار مما حدث في الليلة السابقة، بينما اقتربا من بعضهما أكثر كعضوين في الفريق نفسه. لقد شرحنا لهما أن كل شخصٍ يعاني من ألم يمنعه من النضوج ومن أن يكون شخصاً سليماً، وأننا في النهاية علينا اتخاذ القرارات بناءً على ما ندرك أنه الصواب لا على ما تمليه علينا مشاعرنا القديمة. وقد بدت باميلا محرجة عندما قالت: «أعلم أنه ما كان علينا الصعود إلى غرفة بوبي بعدما استقر في سريره تلك الليلة. ولكن

للحظة عادت كل ذكريات الماضي من مكانها المظلم وأنا تركتها تسيطر عليَّ. فأجبناها بقولنا: «نعم، هذا صحيح. إن ذلك من شأنه أن يتكرر من وقتٍ لآخر، فإن جزءاً من عملكما كفريقٍ واحد هو أن تدركا بشكلٍ متزايد متى يحدث كل هذا، ثم تساعدان بعضكما على الحفاظ على ثبات الآخر».

فسألنا إيريك: «ولكن ما الذي كان علينا فعله لتجنب هذه الكارثة منذ البداية؟ فإن لم نكن قادرين على تعلم ذلك فإننا سنغرق». فقالت باميلا إنها تمنت لو أن إيريك تقدم إليها وأوقفها عما كانت تفعل، أما إيريك فقال إنه لو فعل ذلك حقاً لانفجرت باميلا في وجهه. ثم سألناه إن كان قادراً على تحمل غضبها منه لبعض الوقت، ففكر للحظة ثم قال إنه على الأرجح سيكون قادراً على ذلك، ولكنه لن يكون سعيداً بذلك، ثم توجه نحو باميلا وقال: «باميلا، إنني أتمنى فقط أن تتماسكي قليلاً؛ فقد كنت تدللين بوبي منذ يومه الأول لأنك أردت تجاوز ......».

فبينما ظهرت ملامح الغضب فجأة على وجه باميلا قلنا بشيءٍ من الفظاظة: «كف عن ذلك يا إيريك!»، فما كان منه إلا أن توقَّف. ثم استمررنا في قولنا: «إننا نريدك أن تعيد صياغة ما كنت تقوله للتو ولكن دون تجريح، أو لومٍ، أو توجيه الاتهامات أو حتى تحليلٍ نفسي. ما الذي تريده حقاً من باميلا في المستقبل؟».

فقال: «عزيزتي باميلا، سأعمل على التدخل في الأمور كما طلبت، وما أريدك أن تفعليه هو أن تخبريني عندما تشعرين بالاستسلام لتلك المشاعر. أعطني إشارة بشكلٍ ما».

فتهلل وجه باميلا وقالت: «يمكنني أن أعمل على ذلك يا إيريك، إن مجرد علمي أنك ترغب في سماع مشاعري المتعلقة بذلك من شأنه أن يعينني كثيراً، فعندها لن أشعر بالانعزال والوحدة مع وجود هذه المشاعر».

فقلنا: «إن الحديث عن المشاعر من شأنه أن يستهلك كثيراً من قوتهما». «إن مشاركتكما لمشاعركما مع بعضكما البعض ـ بما فيها مشاعر الغضب ـ من شأنها أن تجمعكما في النهاية معاً». إنهما يستوعبان الأمر، فقد بدآ يدركان أنه كلما كانا منفصلين عن بعضهما البعض ازدادت فرصتهما في الاقتراب أكثر. وقد بدآ يدركان أن كلاً منهما له قضاياه الخاصة التي يصارعها، وأنه ليس هناك أحد يمكنه القيام بذلك عوضاً عنهما، وهذه هي العملية المسماة (الكيان الشخصي) (Individuation). وفي الوقت نفسه بدآ يدركان أنه يمكنهما أن يكونا حلفاء لبعضهما البعض في هذا الصراع؛ أي ليس عليهما التعامل مع مشكلاتهما الخاصة بشكلٍ منعزل. ثم طلبنا منهما أن يقولا ما الذي كان كلٌّ منهما يقدره في النقص الذي تعرض له شريكه في طفولته، الأمر الذي أبعدهما للحظة. ثم في النهاية قالت باميلا: «إيريك، إنني حقاً معجبة بلطفك ورغبتك في التقليل من النزاع، وكان هذا أحد الأسباب التي جعلتني أحبك».

فقال إيريك: «باميلا، إنني أحب فيك أنك منظمةٌ جداً، وأنك قادرة على جعل الحياة سعيدة ومرحة لبوبي. أنت أمٌّ رائعة».

فانهمرت بعض الدموع من عيني باميلا وبدأت في قولها: «أوه، إيريك»، ثم أكملت: «هذه ليست نهاية زواجنا، إنها مجرد البداية».

فابتسم إيريك وأجاب: «أليس ذلك مدهشاً؟ فاليوم بعد أن اعتقدنا أن كل ما كان بيننا قد انتهى هو اليوم الذي يكاد يبدأ فيه كل شيء، إننا كنا بحاجة إلى هذا العراك منذ وقتٍ طويل».

فقالت: «أنا أعلم، فالأمر كان يتفاقم، وكنا نحن الاثنين جد خائفين من التفوه بذلك حتى أتت هذه اللحظة، إننا نشعر براحة أكبر الآن».

ثم سألنا إيريك وباميلا بعد ذلك إن كانا مستعدينٍ لمتابعة عملهما المهم المتعلق

بوضع الأنماط الجديدة التي من شأنها أن تخدمهما على نحوٍ جيد لبقية سنين التربية المتبقية لهما، وبينما حلّ الأمل محلّ الخوف والخزي في ملامحهما ابتسما بكل دفء وقالا: «نعم». فتطرقنا إلى كيف يسير برنامج التغيير بشكلٍ عام، وتناقشنا في الطريقة المثلى لاستكمال ما قاما بقطعه، وقد قررا أن يقوما بكل اختصار ودون أي بلبلة بالاعتذار لبوبي؛ لأنهما قد صعدا إلى غرفته البارحة، وأن يعيدا تحديد وقت النوم الذي وضعاه من قبل، وأن يشكراه على قيامه بعملٍ جيد حتى هذه اللحظة.

ما وراء الأزمة

وكما تظن فإن وصف الحالة السابقة كان مكثفاً ومفصلاً بقصد أن يكون قابلاً للقراءة بشكلٍ أفضل، ففي بعض الحالات مع بعض العائلات يكون الوقت الفعلي الذي يتم قضاؤه من البداية مروراً بالأزمة حتى الحل عدة أشهر أو حتى سنوات بحسب استعداد الآباء للقيام بالتغييرات، فقد لا يكون هناك حلّ لأزمةٍ بهذا الحجم في بعض العائلات، فالأمر كله يعتمد على قدر ما وضعه الزوجان في علاقتهما ببعضهما البعض قبل كل شيء، والمدة التي مرت على وجود المشكلة دون أن يتم الإعلان عنها أو محاولة حلها، ومدى وجود أزماتٍ أخرى، إضافة إلى مقدار قوة الزواج الذي يربطهما، إن وصف هذه الحالة أيضاً ليس إلا جزءاً مما يجري عندما يتعلم الآباء تطبيق برامج التغيير السلوكي على أطفالهم، خصوصاً في المراحل الأولية من البرنامج؛ فإن كثيراً من الإصلاح يجب أن يحدث بناءً على ردود فعل الطفل الخاصة به، وعلى الآباء أن يمنحوا أنفسهم الوقت الكافي لإنجاح برنامج التغيير، كما عليهم أن يكونوا متفتحين ومرنين ومتجددين على قدر استطاعتهم. وعندما تكون الأنماط القديمة راسخةً بعمق ويصعب الوصول إليها يكون الدعم الخارجي قيماً جداً، كما يكون التوجيه الخارجي من قبل شخصٍ متخصص مهماً أيضاً.

وتذكَّر..

ضعْ في حسبانك أن الهدف من برنامج التغيير السلوكي ليس أن تكون دكتاتورياً، بل أن تحصل على قدرٍ معتدلٍ من البناء ومن الحدود التي تضعها لابنك حتى تتمكنا معاً من أن تكونا سليمين. والهدف الآخر هو كيف تتعلم أن تكون مسؤولاً في واقع الأمر، وذلك ليشعر ابنك بالأمان. وفي كثيرٍ من الحالات، بل في معظمها، فإنه متى أسّس الوالدان قانوناً جديداً وقاما بتطبيقه بشكلٍ ثابت (مثل وقت النوم) فإن أبناءهما يأخذانهما على محمل الجد عندما يضعان قوانين أخرى في المستقبل؛ لأنهم على علمٍ بأن المراوغة لن تكون مجدية. لذلك لا يمكننا أن نشجعك كفاية على التمسك بسلوكٍ واحدٍ وواضح لتغيره وتتمسك به عدة شهور قبل أن تحاول تغيير أي شيءٍ آخر؛ فأنت لا تعزز وقت النوم فحسب عندما تقوم بذلك، بل أنت تحاول إعلام ابنك أيضاً أنك مسؤولٌ عن أجزاء معينة من حياته، وأن كل محاولات التجهم والمساومة والتذمر والإصابة بنوبات غضب وغير ذلك من أساليب المراوغة لن تحدث أي فرقٍ على الإطلاق. وبمعنى آخر، فإنكم تسحبون حياتكم لتعيدوا صياغتها حتى تنتهوا بزيجاتٍ سليمة وأطفالٍ سليمين في نهاية هذه العملية. ومتى أنجزت كل هذا فإن الأزمات الكبرى بكل ما فيها من أسى ستذهب أدراج الرياح.

الفصل الثاني عشر
بعض التوجيهات التربوية الأخيرة

عندما يتعلق الأمر بتطوير الذات وجدنا أنه لو طبق القراء نصيحة أو اثنتين مما ذكرنا هنا في حياتهم لكان الكتاب ناجحاً، ويكون ذلك حقيقياً كلما كان القراء منفتحين أكثر على اكتشافات الحياة. إن العثور على أنماط فريدة أو مبادئ أو حقائق يتم على نحوٍ أكثر فاعلية عندما نكون على استعدادٍ وقدرة على (رؤية) الحياة من منظورٍ جديد. وبينما قد تكون الجمل السابقة مكررة فإنها جديرة بالذكر لأكثر من مرةٍ واحدة؛ لأنها السبيل إلى إحداث تغييرات دائمة للذات. وفي النهاية، فإن الفرق بين حياةٍ ملؤها الأمل وحياة خالية من الأمل ليس بالصورة التي تبدو لنا الحياة فيها، بل كيف نختار تفسير أحداث الحياة عندما تقع أمامنا، فإن كنت أدير حياتي بأسلوب الضحية فإنني سأرى أن الحياة غير عادلة، وغير آمنة، وقاسية، ومليئة بالحقد. وعندما أعيش حياتي كشخصٍ كفؤ راشد فإنني سأرى الحياة مثيرة، مليئة بالتحدي، أليمة في بعض الأحيان، وغير منصفة في أحيان أخرى، ولكنها جيدة بشكلٍ عام.

وبأخذ كل هذه الأفكار في الحسبان فإننا نرغب في إنهاء هذا الكتاب ببعض التوجيهات العامة التي من شأنها أن تكون مفيدة بالنسبة لك، خصوصاً إن لم تكن قد طبقت أياً من المقترحات السابقة التي وردت في هذا الكتاب، ونرغب أيضاً في أن نذكرك بأنك قد لا تتفق مع كل ما كتبناه هنا، أو مع أكثره على الإطلاق، ونطلب منك بكل بساطة أن تتقبل إمكانية أن يكون هناك شيء من الحقيقة في هذا الكتاب من شأنها أن تجعل منك والداً أفضل. إن قرأت هذا

الكتاب حتى هذه النقطة فإنك على الأرجح قد اكتشفت جل ما فيه. أما إن لم تكن قد اكتشفته بعد فكن متفتحاً ومتقبلاً لإمكانية أن تكون خلاصة هذا الكتاب موجودة في أحد التوجيهات المكتوبة في الأسفل.

أفضل أحد عشر أمراً يمكن أن يقوم بها الآباء:

١ - إذا كان ماضيك واقفاً في طريقك فأبعده عن طريقك بأي وسيلةٍ كانت:

قد يبدو هذا الأمر بدهياً أليس كذلك؟! ليس هناك ما يسمى (الطفولة المثالية)، إضافة إلى ذلك كثيرٌ ممن كانوا يعتقدون أنهم عاشوا طفولة شبه مثالية هم في الواقع أولئك الذين عاشوا طفولةً مليئة بالعيوب. لقد عملنا مع آلاف الناس الذين كانوا (يدركون) بكامل عقلهم أنهم لم يكونوا يربون أبناءهم على نحوٍ جيد بسبب أطياف الماضي التي تلاحقهم، ولكنهم اختاروا أن لا يفعلوا شيئاً بخصوصها؛ لأنهم خائفون جداً، أو لأنهم يشعرون بالخجل، فقد توقعوا أن يكون أبناؤهم ناضجين في الوقت الذي لم ينضجوا فيه بعد. وجميعنا، بما في ذلك المؤلفون، يقومون بذلك إلى حدٍّ ما، ولكن إن كنت ما زلت تتعثر في ماضيك الخاص فأرجوك تحلَّ بالشجاعة للقيام بشيء بهذا الخصوص، فكل شخصٍ قادرٍ على التحلي بالشجاعة ليقوم بما عليه؛ فإن التخلص من أشباح الماضي لا يعني بالضرورة إلقاء اللوم على أحد، بل يعني إزالة الغشاوة من على عينيك حتى تتوقف عن سجن نفسك ضمن أنماطٍ تلقائية تعلمتها في طفولتك.

قد ينتابك في المراحل الأولية من القيام بمثل هذا العمل شعورٌ بالغضب من جراء الطريقة التي كنت تُعامل بها أو من الأخطاء التي اقترفها والداك في حقك، غير أنه يمكن لطبيبٍ على قدرٍ من الكفاءة أن يساعدك في تحديد هذه المشاعر، ومن ثم إعادة صياغتها من منظور شخصٍ راشد، وبالتالي التقدم إلى الأمام، وهذا هو الفرق. والنتيجة النهائية لهذا النوع من العمل ليس البقاء

غاضباً، بل النتيجة هي أن تجد السلام والقبول والسماح عندما يلزم الأمر، ومن ثم الاستمرار في عيشه بقية حياتك.

٢- تحدث مع الآخرين في قضاياك التربوية، و لو كنت تشعر بالخوف أو الحرج فعندها أجبر نفسك على ذلك:

إن من أحد الفروقات المهمة بين أولئك الذين يقدمون على تعنيف أطفالهم وأولئك الذين لا يعنفونهم هو أن غير المعنفين لديهم استعداد للحديث مع الآخرين حول قضاياهم التربوية، خصوصاً حول مشاعر اليأس أو فقدان الأمل أو الغضب التي تنتابهم في بعض الأحيان أثناء تربية أبنائهم. إن الحديث عن تلك المشاعر الخاصة والفاضحة لخبايا النفس هي ما يبقينا على التصرف وفقاً لها. إن كنت محرجاً جداً من هذه المشاعر الإنسانية الطبيعية، وبالتالي فإنك لا تتحدث إلى أي شخصٍ عنها، فقد تكون شخصاً على درجة عالية من الاستعداد لتعنيف ابنك أو ضربه.

إن الآباء الأسوياء يناقشون المعضلات التربوية والأمور المربكة مع الآخرين، فبعض الآباء لا يعلمون كيف يقومون بذلك، أو أين يجدون آخرين يمكنهم التحدث إليهم. وفي هذه الحالة لديك خياراتٌ عدة، يمكنك الاتصال بعالمٍ نفسي محلي أو مؤسسةٍ متخصصةٍ بالصحة العقلية وتسألهم إن كانوا على علمٍ بمجموعات دعم الآباء، أو يمكنك الاتصال على مؤسسة (الطريقة المتحدة) (The United Way) أو على الخط الساخن الخاص بالأزمات، أو بمسجدك أو كنيستك، أو تحدث مع المشرف الاجتماعي الخاص بمدرسة ابنك، أو مع جارك، فهناك خياراتٌ كثيرةٌ جداً.

٣- تذكّر أنه ليس هناك آباء كاملون أو عائلات كاملة أو حتى أطفال مثاليون:

ما السبب الذي يجعل هذا الأمر من المهم تذكره؟ لأنه بوضع هذه الحقيقة في الحسبان فإنك بشكلٍ تلقائي تخفف الضغط الذي تضعه على نفسك لتكون

مثالياً، الأمر الذي بدوره يخفف الضغط الواقع على أبنائك، وبالتالي من شأنه أن يجعل الحياة العائلية ممتعةً بشكلٍ أكثر أيضاً. بعض الأشخاص ينزعجون كثيراً بسبب ذلك؛ لأنهم يرون الحياة باللونين الأبيض والأسود، فإما أن تكون أباً كاملاً وإما أنك ستكون وحشاً، وهي حقاً صورة غير مبهجة. هناك كثيرٌ من الأطفال المدللين في هذا العالم، كما أن هناك كثيراً من الأطفال المعرضين لإساءة المعاملة، وبالنتيجة فهناك أيضاً كثيرٌ من الأطفال الأقوياء حقاً، إضافة إلى كل الفئات التي تقع بين هؤلاء. فالأطفال الأقوياء نشأوا في عائلاتٍ توقعت لهم أن يكونوا أكفاء، ولكن توقعت أيضاً أن يرتكبوا الأخطاء ويمرحون ويرتبكون في بعض الأحيان.

إن ممارستك دورك كوالد تجلب لك البهجة في بعض الأوقات كما تجلب لك الهم والحزن، وكونك شخصاً راشداً يعني تقبل هذه الحقيقة، فإنه من المعقول أن نقول إن كونك شخصاً كفؤاً ومسالماً وكونك أباً صالحاً يحملان كثيراً من الأمور المشتركة. لذا، اجعل في قلبك مكاناً لعيوبك، وناضل أيضاً في سبيل أن تكون شخصاً أفضل وأنت تعيش حياتك القصيرة في هذا العالم، فبحفاظك على هذا التوازن في نفسك فإنك على الأرجح ستحافظ على هذا التوازن لدى أبنائك.

٤- إن أطفالك ليسوا هنا لتربيتك أو خدمتك أو نصحك، أو لأن يمثلوا الدعم الاجتماعي الثابت بالنسبة لك:

إن أطفالك بحاجة إلى تحمل شيءٍ من المسئولية، ولكن ذلك لا يعني أن يكونوا أُجراء أو راشدين صغاراً، إن لم يكن في حياتك راشدون آخرون فعليك البحث عنهم. بعض الأشخاص يقولون: «لا أملك الوقت لتكوين صداقاتٍ جديدة»، أو «مررت بطفولةٍ تعيسة ولا أثق بأحد»، أو «لا أعلم من أين أبدأ لأجد الأصدقاء»،

أو «أطفالي يحبون البقاء في المنزل معي، إضافة إلى أن ذلك من شأنه أن يبعدهم عن التأثيرات السيئة». ولكن باعتمادك على أطفالك لتلقي الدعم الاجتماعي فإنك تعيقهم وتحرمهم حقهم في النمو، وذلك يعني أنه قد ينتهي بهم الحال وهم يعيشون معك ويعيشون حياتك عوضاً عنك حتى يصلوا سن الثلاثين أو الأربعين أو الخمسين أو ما بعد ذلك.

هل من المفترض أن يكون لأبنائك مهام روتينية عليهم القيام بها؟ بالطبع يجدر بهم ذلك. ولكن إن كنت وبمنتهى الأنانية تتوقع منهم أن يكونوا في خدمتك على قدمٍ وساق، وإن كنت تتوقع أن يتخلوا عن كل ما في حياتهم متى ما قررت بكل مزاجية أنك بحاجة إلى أن يساعدوك في المهام الروتينية المنزلية، إذاً، فإننا نناشدك أن تتحقق مما تفعله بهم وبنفسك. حاول إيجاد الأمور التي من المعقول أن نتوقعها من أطفالٍ بأعمارهم، تحدث مع الآخرين إن لم تكن لديك أي فكرة أو إن كنت تشك أن ما فعلته وأنت طفل لم يكن معقولاً. ثم اجلس معهم وقوموا بوضع نظامٍ يمكنهم السير وفقاً له والاعتماد عليه، وتولَّ أنت القيادة وتأكد من أنهم يسيرون عليه، ومن ثم اتركهم وشأنهم. فإنّ أبناءك بحاجة للقيام ببعض المهام الروتينية والمشاركة في الحياة العائلية، ولكن لا توقف ابنك وهو يغادر المنزل في طريقه إلى حفلٍ خاصٍّ به وتقول له إنه لن يذهب لأنك تحتاج إليه ليساعدك في غسل النوافذ هذه الليلة، أنت لا تحتاجه للقيام بذلك الآن حتى إن كنت تعتقد أنك بحاجةٍ إليه.

٥- تذكّر أن تغييراً بسيطاً واحداً يطبق بشكلٍ مستمر يعادل ألفاً من التغييرات الكبيرة التي تفتقد إلى المتابعة والاستمرار:

هذا كل ما نحتاج قوله هنا؛ فقد تحدثنا عن ذلك مراراً وتكراراً خلال هذا الكتاب، ولكن رجاءً تذكَّر ما قلناه.

٦- إن كنت جاداً أو صارماً جداً فتعلم أن تكون أكثر ليونة وتمتع بشيءٍ من المرح:

بعض الأشخاص لا يعرفون كيف يلعبون أو يمرحون، وهو الأمر الذي تم تلخيصه بالكامل في العقيدة، «الحياة سيئة، ويأتي الموت من بعدها». وفي الحقيقة تكون الحياة سيئة في كثيرٍ من الأحيان إن جعلتها كذلك، فليس على الحياة أن تكون بهذه الصورة. إنّ كثيراً منا في هذا البلد يجدون صعوبة في أن يمرحوا أو يتصرفوا بسذاجة دون أن ينتجوا شيئاً. فهناك كثيرٌ من الأشخاص الجادين والصارمين الذين من أجلهم وضعت بعض ورش العمل الشهيرة التي تهدف إلى تعليم الناس كيفية المرح واللعب.

وتذكر أن التحكم جيد، كما أن التغاضي عن التحكم في بعض الأحيان جيدٌ أيضاً. فلا بأس إن لم تقم بتشذيب الحديقة بشكلٍ تام ظهيرة اليوم، فمن الممتع أن تجلس مع مجموعةٍ من الناس بعد العشاء وتتبادلون النوادر وتضحكون وتتجاذبون أطراف الحديث، وقد يكون من المفيد حقاً أن تجرب الأمر، وذلك بأن تخفف من بعض قوانينك وتقاليدك الصارمة؛ فالأرض لن تتوقف عن الدوران حول محورها، والسماء لن تمطر عليك وعلى جيرانك وابلاً من النار، وابنك لن يذهب إلى السجن يوماً لأنه حصل ما بين حينٍ وآخر على تقدير جيد جداً أو جيد في تقريره؛ فإنه سيكون من المجزي بكل تأكيدٍ بالنسبة لك أن تدع الآخرين يرونك إنساناً واقعياً ومرتاحاً ومتفتحاً.

٧- إن كنت جد متساهل فعليك أن تكون أكثر شدة:

إن بعض الأشخاص بطبيعتهم يكونون أقل اتباعاً لنموذجٍ ما من غيرهم كما يعلم أولئك الذين طبقوا يوماً مقياس مايرز- بريغز المحدد للنمط. غير أن الذين يعدون أقل اتباعاً لنموذجٍ ما يختلفون عن أولئك الذين يعدون متساهلين جداً، أو أسوأ، يعدون بلا رادعٍ أخلاقي. وقد يفتقد كثير من الأشخاص إلى نموذج

يحتذون به لأي سبب من الأسباب، فبعضهم يحاول التعويض بشكلٍ مفرط عما عاشه من طفولةٍ صارمة وخالية من العواطف ومليئة بالقوانين والأنظمة القاسية. وبعضهم الآخر نشأ وهو يشعر بالأسى على كل شخصٍ وكل شيء، كما أن بعضهم كان محاطاً بحماية مبالغٍ فيها لدرجة أنهم كبروا وهم يعتقدون أن الصراع سيئ، وأن خيبات الأمل يجب تفاديها بأي ثمن.

أياً كان السبب، فإن وجدت نفسك تشعر بالأسى حرفياً لفرض المقاومة على أطفالك من حين لآخر فعليك النظر في الأمر، فعندما ينمو الأطفال دون مقاومة فإنهم يؤمنون بأنه ليس هناك أي مقاومة في الكون، الأمر الذي يجعلهم غير سعيدين وضائعين بشكل لا يمكن تخيُّله عندما يحاولون دون نجاحٍ أن يدخلوا مرحلة الشباب، وأن يضعوا نمط حياتهم الخاص بهم، ولا يمكنك أن تفكر في أيّ موقفٍ يعد فيه ذلك طريقة عملية لتربية الأطفال.

٨ - تذكّر أنه عندما تنتقل من طرفَي النقيض إلى الوسط السليم فإن الأمر لن (يبدو صحيحاً):

عندما تكون أكثر شدة بعد أن كنت متساهلاً جداً فإنك ستشعر أنك بدأت تتحول إلى شخصٍ شرير، وعندما تتساهل بعد أن كنت غايةً في الشدة فإنك ستشعر أنك بت متساهلاً. خذ الحقيقة من أفواه الآخرين ليؤكدوا لك أين موقعك من هذه السلسلة، لا أحد يعلم كيف يتعامل مع كل المواقف التربوية دون ارتكاب أي خطأ، غير أن بعض الأشخاص يعلمون كيف يتعاملون مع بعض المواقف أكثر من غيرها. انظر حولك، راقب واسمع، كن متفتحاً. إن إيجاد المكان الوسط السليم أمرٌ ممكن في معظم الأحيان إن جعلت ذلك هدفاً لك، أما إن لم تعدّه كذلك فإنك لن تتوصل إلى شيء.

٩- اختبر قيمك ونمط حياتك الخاص وكنْ على استعدادٍ لإجراء بعض التغييرات الصغيرة الفعالة عند الضرورة:

إن بإمكان كثيرٍ من الناس أن يقللوا من حصة متابعة التلفاز، ومن الممكن أن تطلب من كل شخصٍ في المنزل أن يتناول وجبتين من الطعام معاً كل أسبوع. إن لاحظت أن ابنك أصبح منكباً على ألعاب الحاسوب فلا تَبْقَ مكتوف اليدين لشهورٍ تلوح فيها بيديك وتدخل معه في صراعات لا نهاية لها حول القوة؛ فالمسألة أشبه ما تكون بلدغة الحية ذات الجرس، إن تداركت الأمر بسرعة فإنك تستطيع تجنب كثيرٍ من الأمراض والآلام الناتجة عنه، أما إن لم تفعل فإنك وابنك ستعانيان من عدد لا حصر له من المعارك المستمرة للسنوات القادمة. اعقد وتوكل، قم بإزالة ألعاب الحاسوب من القرص الصلب، وإن لم تنجح هذه الطريقة فقم بنقل الحاسوب إلى مكانٍ ما في المنزل حيث يمكن مراقبة استخداماته بشكلٍ جيد، ثم قم بمراقبته على نحوٍ جيد.

١٠ - أظهر القيادة لا الملكية:

لا تخْشَ إظهار دور القيادة، فعوضاً عن أن نقول: إن أبناءنا ملكٌ لنا، فإننا في الحقيقة أوصياءٌ عليهم، وتقع على عواتقنا مسؤولية رعايتهم وتوجيههم، وتذكَّر أن القيادة الجيدة تشتمل على الحب والاهتمام والدفء، كما تشتمل على إيجاد النموذج ووضع الحدود، فقد يبدو لك أن القيادة هي أحد أكثر المفاهيم التي يتم فهمها بصورةٍ خاطئة في الحياة العائلية الأمريكية، فإما أن نتصرف بكل استبداد وإما أن نتصرف كأننا أعز أصدقاء أبنائنا، الأمران اللذان يعدان غير نافعين على حدٍّ سواء، إن القائد الجيد يلهم الآخرين باتباعه.

تراجع إلى الخلف الآن ثم اسأل نفسك بماذا يلهم المثال الذي تقدمه لأبنائك أن يكونوا، فهل تلهمهم بأن يتحلوا بالشجاعة والإصرار، أم أنك مجرد مثالٍ على اللامبالاة والتعاسة؟ هل أنت قادرٌ على اتخاذ قراراتٍ شخصيةٍ صعبة تخدم

الصالح العام ويكون من شأنها أن تؤتي ثمارها على المدى البعيد، أم أن معظم قراراتك متمحورة حول ذاتك ولها نظرة تطلعية محدودة الأفق؟ تراجع إلى الخلف وانظر إلى أين تسير بعائلتك، وبقيامك بذلك تأكد من أنك يمكن أن تفخر بما لديك بدل أن تشعر بالحرج منه.

١١- لا تكن خائفاً من التجريب:

وفوق كل شيء نرجوك أن تقوم بغرس هذا الأمر داخل قلبك. لا يصل أحد إلى مكانٍ ما دون خوض التجربة، وبصرف النظر عما تقوله لك (مرشحاتك) الخاصة فإن الأطفال مرنون على نحوٍ مذهل، فإن كنت تشعر بشيءٍ من الإحباط بشأن معضلةٍ تربوية معينة فإن عليك بكل الطرق أن تجرب القيام بشيءٍ مختلف، ففي بعض الأحيان يكون القيام بشيء مختلف أفضل من القيام بما هو معتاد، حتى إن كان الأمر الوحيد الذي تقوم به بشكلٍ مختلف هو ذهابك إلى منزلك من طريقٍ مختلف عما اعتدت عليه. إن تغيير الروتين اليومي من شأنه أن يخفف من وطأة ما يقع في الأعماق إلى الحد الذي يسمح لك بإيجاد حلولٍ جيدة وفعالة للمشكلات المهمة حقاً في حياتك، خصوصاً إن كنت منفتحاً أيضاً على تقبل الطرق الجديدة (لرؤية) العالم.

إن كنت غايةً في الصرامة إلى حدّ أنك تؤمن بوجود طريقةٍ واحدةٍ فقط للقيام بالأشياء فاذهب وابحث عن المساعدة. إنّ هذا النوع من الصرامة من شأنه أن يخلق المشكلات التي تزداد بشكلٍ مضاعف عندما يكبر الأطفال أكثر؛ لأنهم كلما تقدموا في الحياة تضاعفت الحلول الموجودة للمشكلة ذاتها؛ إذ يعبر الطفل البالغ من عمره ثمانية عشر شهراً عن استقلاليته بطرقٍ محددة من خلال قوله (لا)، أو من خلال محاولته الركض بعيداً عنك، أو من خلال قيامه بأمورٍ لا يفترض به القيام بها. أما الشخص البالغ من العمر خمسة وعشرين عاماً فأمامه

طرق أكثر بكثير للتعبير عن استقلاليته؛ أي طريقته في الملبس، والمهنة التي يختارها، ومعتقداته السياسية والدينية التي يؤمن بها، والرفقة التي يصاحبها، والمكان الذي يختار العيش فيه، والوقت الذي يختاره للذهاب إلى النوم في المساء.. إلى ما لا نهاية. إن كنت ما زلت تؤمن بوجود طريقةٍ واحدةٍ صحيحة للقيام بالأمور عندما يكون ابنك في الخامسة والعشرين من العمر فأنت تبحث عن كثيرٍ من الحزن والصراع غير الضروريين.

إنّ كونك منفتحاً على الحلول البديلة، وكونك على استعدادٍ لاختبار طرقك ومعتقداتك في تربيتك لطفلك، من شأنهما أن يظهرا نوعاً من المرونة التي سوف تخدمك أنت وابنك في النهاية بشكلٍ جيد. إن الحياة ليست اختباراً، فلن يتم تقييمك في عشية رأس السنة من كل عام. إن الحياة ليست إلا ليعيشها الشخص بأفضل صورةٍ كانت، وبقدر ما يمكنه أن يبدع فيها وبطولها وعرضها، وبقدر ما يستطيع حمله من احترام لها. والشيء ذاته ينطبق بالنسبة لجهودنا التي نبذلها كآباء.

○ ○ ○

نأمل أن تكونوا قد استفدتم من قراءة هذا الكتاب، ونتمنى لكم جميعاً التوفيق والسداد في خطاكم لبدء إحدى أكثر الرحلات روعةً ومكافأة في حياة أي شخص أو استكمالها. نعم، إنها الرحلة في عالم التربية الأبوية.

المراجع

REFERENCE

- ABC News 20/20. August 8, 1997, Segment Tow: "Pushover Parents". Produced by Penelope Fleming. edited by Mitch Udoff, and reported by Deborah Roberts. To purchase a copy of this segment, contact ABC News 1-800 - CALL ABC.
- Arnold, K, and T. Denny. Study of Illinois high School valedictorians cited in D. Goleman *Emotional Intelligence*, New York: Bantam, 1995.
- Bateson, G. "The Gybernetics of Self: A Theory of Alcoholism". *Psychiatry* 34 (1971):1.
- Berg, S."The New Simplicity Movement." *Minneapolis Star Tribune*, December 1997.
- Bouchard, T.J., Jr., David T. Lykken, M. McGue, N. Segal, and A. Tellegen. "Sources of Human Psychological Differences: The Minnesota Study of Twins Reared Apart." *Science*, 12 October 1990: 223 - 228.
- Brown, H. Jackson, Jr. A Father's Book of Wisdom. Nashville: Rutledge Hill Press, 1988.
- Bruner, J.S. "The Course of Cognitive Growth." *American Psychologist* 19 (1964): 1-14.
- Doherty, W. *The Intentional Family: How to Build Family Ties in Our A Modern World.* New York: Addison - Wesley, 1997.
- Erikson, E.H. Identity: *Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Co., 1968.
- Gibran, K. *The Prophet*. New York: Alfred A. Knopf, 1982.
- Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why It can Matter More Than IQ*. New York: Bantam, 1995.

- Greeley, A. Cited in "Talking to God: An Intimate Look at the Way We Pray." *Newsweek*, 6 January 1992.
- Kagan, J. *Galen's Prophecy*. New York: Basic Books, 1994.
- Kagan, J. "Reflectivity Impulsivity: The Generality and Dynamics of Conceptual Tempo." *Journal of Abnormal Psychology* 71 (1966): 17 - 24.
- Kohlberg, L., J. Yaeger, and E. Hjertholm. "Private Speech: Four Studies and a Review of Theories." *Child Development* 39 (1968): 691 - 736.
- Lao-tzu. *Tao Te Ching*. Feng, G.F., and J. English, trans. New York: Random House, 1972.
- Loevinger, J. *Ego Development: Conceptions and Theories*, San Francisco: Jossey - Bass, 1977.
- Louis - Harris Poll. *USA Today*, 27 February 1998.
- Luria, A.R. "The Directive Function of Speech in Development and Dissolution."*Word* 15 (1959): 351 - 352.
- Maddock, J.W., and Noel R. Larson. Incestuous Families: *An Ecological Approach to Understanding and Treatment.* New York: W.W. Norton, 1995.
- McNeill, D. "The Development of Language." *In Carmichael's Manual of Child Psychology*, edited by P.H. Mussen. 3rd ed. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1970.
- Meichenbaum, D.H. "The Nature and Modification of Impulsive Children: Training Impulsive Children to Talk to Themselves." *Research Report*, no. 23 (10 April 1971), Department of Psychology, University of Waterloo, Waterloo, Ontario, Canada.
- Milgram, S. "Behavioral Study of Obedience. "*Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1963): 371 - 378.
- Mischel, W. "Theory and Research on the Antecedents of Self- Imposed Delay of Reward." *In Progress in Experimental Personality*

Research, vol. 3, edited by B. A. Maher. New York: Academic, 1966.
- Ornish, D. Love and Survival: *The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy.* New York: Harper Collins, 1998.
- Ornish, D. Dr. *Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease.* New York: Random House, 1990.
- Paloma and Gallup. Statistics Cited in "Talking to God: An Intimate Look at the Way We Pray." *Newsweek,* 6 January 1992.
- Piaget, J. *The Origin of Intelligence in Children.* New York: International Universities Press, 1936.
- Pipher, M. *The Shelter of Each Other: Rebuilding Our Families.* New York: Grosset / Putnam, 1996.
- Rimm, S. *Smart Parenting: How to Parent so Children Will Learn.* New York: Three Rivers Press, 1996.
- Satir, V. *Conjoint Family Therapy.* Palo Alto: Science and Behavior Books, 1967.
- Schnarch, D. *Passionate Marriage: Sex, Love, and Intimacy in Emotionally Committed Relationships.* New York: W.W. Norton, 1997.
- Shoda, Y., W. Mischel, and P.K. Peake. "Predicting Adolescent Cognitive and Self - Regulatory Competencies from Preschool Delay of Gratification". Developmental Psychology 26, no. 6 (1990): 978 - 986.
- Vaillant, G. *Adaptation to Life. Boston*: Little, Brown, 1977.
- 0Vygotsky, L.S. *Thought and Language. Cambridge*: MIT Press, 1962.

نبذة عن مؤلفَي الكتاب

إن جون س. فرايل الحاصل على شهادة الدكتوراه، وليندا د. فرايل الحاصلة على شهادة الماجستير، هما عالمان نفسيان مصرَّح لهما بمزاولة المهنة، ويعملان في القطاع الخاص في ضاحية نيو برايتون في ولاية منيسوتا الأمريكية، وهي إحدى ضواحي مدينة سان بول. لديهما ثلاثة أبناءٍ كبار غادروا المنزل، ولديهما أنثى كلب صيدٍ لبرادوري وذكر ببغاء يعيشان معهما في المنزل. إن هذين العالمين يقومان بجلسات علاج فردية وزوجية وعائلية، كما يقومان بمجموعات علاج مستمرة للرجال والنساء، بالإضافة إلى الحلقات الدراسية وورش العمل في أمريكا وكندا وبريطانيا وإيرلندا لعامة الناس وللمستشفيات والشركات والجامعات وعيادات الصحة العقلية وللمؤسسات الحكومية أيضاً. وهما على اتصالٍ كذلك بعيادة (الحياة الواضحة/ أعمال الحياة) (Clearlife/ lifework) في عدة أماكن في الولايات المتحدة. وهذه العيادة هي عبارة عن معالجةٍ بسيطة تستغرق ثلاثة أيامٍ ونصف اليوم مصمَّمة لمساعدة المشاركين على اكتشاف الأنماط القديمة التي تجعلهم يتعثرون في خطاهم في الحاضر، ومن ثم البدء في إيجاد أنماطٍ جديدة أكثر صحية.

كما أنهما مؤلفان لعددٍ من الكتب الأكثر مبيعاً، وهي: (الأطفال الكبار: أسرار العائلات التي تعاني من الاختلال الوظيفي) (Adult Children: The Secrets of Dysfunctional Families)، و(دليل الكبار والصغار لكل ما هو طبيعي) (An Adult Child's Guide to What's "Normal")، و(الرجل الناضج: البطولة، واندمال الجروح، والشرف، والألم، والأمل) -The Grown-Up Man: He

(roes, Healing, Honor, Hurt, Hope)، و(إنقاذ روحك) (Rescuing Your Spirit)، و(روح سن الرشد: فتح الأبواب المؤصدة) (The Soul of Adulthood: Opening The Doors).

ويمكن مراسلتهما عن طريق البريد على العنوان التالي:

Friel Associates/ClearLife/Lifeworks

P.O. Box 120148

New Brighton, MN 55112-0013

Phone: 651-628-0220 Fax: 612-904-0340

(الرجاء ملاحظة مفتاحي المنطقة المختلفين بين رقمي الهاتف والفاكس)

أما موقعهما على الإنترنت الذي يشتمل على الكتب والأشرطة وجداول المحادثات بالإضافة إلى زاوية أسبوعية يقوم بكتابتها اثنان من تابعيهما، وهما: منيسوتا سام وآبي (Minnesota Sam and Abby)، فيمكن الدخول إليه على العنوان التالي: www.clearlife.com



مطبعة
مركز الملك فيصل
للبحوث والدراسات الإسلامية

